



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа  
Яковлевского городского округа»

<b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Заместитель директора МБОУ «Алексеевская СОШ»  /Алёхина Н.И./ « 30 » 08 2022 г.	<b>«УТВЕРЖДАЮ»</b> Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»  /Дубинина Н.Н./ Приказ № 8-ОД от «30» августа 2022г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Познаю себя, учусь управлять собой»  
11 класс

Разработала  
Пермякова А.Ю.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_

2022-2023 уч. год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познаю себя, учусь управлять собой» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ».

Программа внеурочной деятельности «Познаю себя, учусь управлять собой», рассчитана на 1 год обучения для учащихся 11 класса.

Программа «Познаю себя и учусь управлять собой» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что подростковый период – важнейший этап жизни человека, часто сопровождающийся острым переживанием своего взросления (агрессия, непослушание, школьные трудности). Групповые психологические занятия дают возможность подросткам поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе, обсудить важные для них темы, высказать свою точку зрения, утвердиться в собственной ценности, что является необходимым условием личностного развития и разрешения психологических проблем.

Новизна данной программы в том, что она способствует формированию у подростков осознанного, внимательного отношения к своему психологическому здоровью, воспитанию творческой личности, ее эстетических чувств и т.д.

**Цель программы:** Максимальное содействие психологическому и личностному развитию подростка.

### **Основные задачи программы:**

1. содействие развитию самостоятельности учащихся в обучении, умственной деятельности и сознательному усвоению знания психологии;
2. стимулирование учащихся использовать теоретические знания психологии на практике, использовать активные методы и современные технологии при изучении и закреплении содержания программного материала,
3. Развитие у обучающихся способности к самопознанию, рефлексии, совершенствование навыков конструктивного общения,
4. развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
5. создание оптимальные условия для проявления личности в разных сферах творческой деятельности;
6. формирование гражданского и патриотического самосознания учащихся.

**Педагогическая целесообразность** данной программы в том, что во время организации учебно-воспитательного процесса используются оптимальные методы, приёмы и формы обучения: беседа, дискуссия, рассказ, объяснение, демонстрация таблиц, рисунков; игры, загадки, викторины, анкеты, психологические методики, тесты, диагностики. Для реализации цели кружка проводятся разные массовые мероприятия, тематические вечера, организационно-деловые и интеллектуальные игры, направленные на формирование личности молодого человека, создаются возможности строить отношения с

другими членами общества в соответствии с общечеловеческими нормами и правилами поведения.

**Методы проведения занятий:**

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа.

**Форма занятий:**

- групповая
- подгрупповая,
- индивидуальная работа.

**В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность развития УУД:**

**Личностные УУД**

- Рефлексивный анализ положительных личностных качеств, потенциалов, способностей.

**Коммуникативные УУД:**

- Умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- Умение согласовывать усилия при достижении общей цели;
- Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- Умение передавать другим людям информацию с помощью различных средств коммуникации.

**Регулятивные УУД**

- Умение ставить цели, планировать и оценивать свои действия;
- Умение проявлять настойчивость и усилие для достижения поставленной цели, для преодоления трудностей.

## Тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	<b>Введение в мир психологии.</b>	Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы. Знакомство. Придумывается ритуал приветствия. Принятия правил поведения на занятиях. Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях. Упражнение «Кто Я?» Упражнение «Незаконченные предложения».	1
2.	<b>Знакомство с собой.</b>	Содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя. Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?» Упражнение «Мой герб».	1
3.	<b>Образ вашего «Я».</b>	Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. Упражнение «Мой внутренний мир». Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине. Упражнение «Сходство и различие».	1
4.	<b>Я в своих глазах и в глазах других людей.</b>	Закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи. Упражнение «Домики». Работа в тетрадях: учащимся надо закончить предложения. Упражнение «Сердце класса».	1
5.	<b>Я и окружающие.</b>	формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления. Групповая дискуссия: что такое достоинства и недостатки? у всех ли людей они есть? В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу, что все люди имеют как сильные, так и слабые стороны. Упражнение «Страхни». Упражнение «Дракон моих недостатков».	1
6.	<b>Я-человек. Я-личность</b>	Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи. Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на	1

		<p>которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить.</p> <p>Упражнение «Пять добрых слов».</p> <p>Упражнение «Я — уникальный».</p>	
7.	<b>Самооценка.</b>	<p>Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.</p> <p>Упражнение «Мой внутренний мир».</p> <p>Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине.</p> <p>Упражнение «Сходство и различие».</p> <p>Упражнение «Настроение».</p>	1
8.	<b>Уверенность в себе – залог успеха в жизни.</b>	<p>Формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.</p> <p>Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.</p> <p>Тест «Насколько я уверен в себе».</p> <p>Анализ притчи «О двух лягушках».</p> <p>Упражнение «Круг силы».</p> <p>Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».</p>	1
9.	<b>Мир эмоций.</b>	<p>Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.</p> <p>Упражнение «Таблица чувств».</p> <p>Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение».</p> <p>осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.</p> <p>Упражнение «Здравствуй».</p> <p>Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».</p> <p>Упражнение «Создание шедевра».</p>	1
10.	<b>Как достичь цели.</b>	<p>Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.</p> <p>Проверка домашнего задания. Ребята при желании показывают свои рисунки и рассказывают о них.</p> <p>Упражнение «Лесенка».</p>	1
11.	<b>Воля. Самостоятельность.</b>	<p>Формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.</p> <p>Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения</p>	1

		<p>выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.</p> <p>Тест «Насколько я уверен в себе».</p> <p>Анализ притчи «О двух лягушках».</p> <p>Упражнение «Круг силы».</p> <p>Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».</p>	
12.	<b>Решение проблем.</b>	<p>Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.</p> <p>Работа в тетради: «Мои успехи зависят от...»</p> <p>Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».</p>	1
13.	<b>«Я» в общении.</b>	<p>Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.</p> <p>Групповая дискуссия: что такое чувства, мысли и поведение людей?</p> <p>Все люди обладают тремя психологическими свойствами. Они умеют чувствовать, думать и действовать.</p> <p>Упражнение «Знатоки чувств».</p>	1
14.	<b>Обида. Злость. Агрессия.</b>	<p>формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.</p> <p>Групповая дискуссия: что такое обиды? когда и за что люди обижаются друг на друга?</p> <p>Упражнение «Детские обиды».</p> <p>Упражнение «Как выразить обиду и досаду».</p> <p>Упражнение «Копилка обид».</p> <p>Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.</p> <p>Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?</p> <p>Упражнение «Как я зол».</p> <p>Упражнение «Агрессивное существо».</p> <p>Упражнение «Рецепт агрессивности».</p> <p>Анализ притчи «Небеса и ад».</p>	1
15.	<b>Стресс. Как с ним справиться?</b>	<p>Формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.</p>	1

		<p>Групповая дискуссия. Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики.</p> <p>Какие это могут быть ситуации?</p> <p>Диагностический тест «Мой уровень напряжения».</p> <p>Работа в тетрадах. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией».</p> <p>Упражнения, способствующие преодолению стресса.</p> <p>Упражнение «Встреча со стрессом».</p>	
16.	<b>Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями.</b>	<p>Групповая дискуссия: почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?</p> <p>Анализ притчи.</p> <p>Упражнение «Как управлять своими эмоциями».</p> <p>Памятка. Как управлять эмоциями.</p> <p>Упражнение «Вверх по радуге».</p> <p>Упражнение «Выкинь».</p>	1
17.	<b>Я могу.</b>	<p>Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.</p> <p>Проверка домашнего задания.</p> <p>Игра «Незаконченные предложения». Ребята в быстром темпе перебрасывают друг другу мяч. Тот, кому он попадает в руки, быстро называет какое-либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бегать», «Я умею смеяться» и т. п.</p> <p>Анализ сказки О. Горьковой «Фламинго».</p>	1
<b>ИТОГО:</b> 17 часов			

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата
1.	Введение в мир психологии.	02.09.2022
2.	Знакомство с собой.	16.09.2022
3.	Образ вашего «Я».	30.09.2022
4.	Я в своих глазах и в глазах других людей.	14.10.2022
5.	Я и окружающие.	28.10.2022
6.	Я-человек. Я-личность	18.11.2022
7.	Самооценка.	02.12.2022
8.	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	16.12.2022
9.	Мир эмоций.	13.01.2023
10.	Как достичь цели.	27.01.2023
11.	Воля. Самостоятельность.	10.02.2023
12.	Решение проблем.	24.02.2023
13.	«Я» в общении.	10.03.2023
14.	Обида. Злость. Агрессия.	24.03.2023
15.	<u>Стресс. Как с ним справиться?</u>	14.04.2023
16.	<u>Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями.</u>	28.04.2023
17.	Я могу.	12.05.2023