

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г.БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №2»

РЕКОМЕНДОВАНО

внутренним экспертным
советом МБОУ «Лицей
№2» от «23» мая 2022 г.
протокол № 3

Председатель _____
/Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ
«Лицей № 2» от «31» августа
2022г.

№ 199/10

Директор МБОУ Лицей №2»
_____ /Ю.М. Кулешова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мир моих эмоций»
для обучающихся 7 класса»

Направление: духовно-нравственное

Форма организации: тренинг

Разработал: Стройнова Татьяна Ильинична,
педагог-психолог,
высшая квалификационная категория

Братск, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир моих эмоций» для 7-х классов составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., №1897 с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г., № 413) и направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 2».

Цель данной программы - способствовать формированию у подростков умений и навыков управлять своими эмоциями

Задачи:

1. Способствовать осознанию подростками происходящих с ними психических изменений в данный период их развития, а также психологической природы чувств и эмоций.
2. Способствовать формированию у подростков способов распознавания чувств и эмоций и обращения к их личному опыту проживания своих чувств и эмоций, отслеживания их на телесном уровне.
3. Способствовать формированию у подростков способов адекватного эмоционального реагирования, совершенствованию навыков эмоциональной саморегуляции.

План внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 2» предусматривает на изучение курса внеурочной деятельности «Мир моих эмоций» 0.5 часа в неделю, всего 15 часов в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мир моих эмоций» ФГОС ООО

Метапредметные	Личностные
Регулятивные УУД: Обучающийся сможет: - анализировать существующие и планировать будущие результаты; - идентифицировать собственные эмоциональные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных	Обучающийся сможет: - сформировать готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к самопознанию; -развить моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора; - сформировать нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию); - сформировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; - сформировать готовность и способность к освоению социальных норм, правил поведения, ролей и форм

внешних ресурсов; фиксировать и анализировать динамику собственных результатов; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха. Коммуникативные УУД Обучающийся сможет: -корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен). - использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих <i>чувств</i>, мыслей высказывать и обосновывать мнение (суждение); - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; - использовать <i>невербальные</i> средства для выражения своих <i>чувств</i>, мыслей.	социальной жизни в группах и сообществах.
---	--

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Форма проведения**
7 класс			
1.	Наши эмоции и чувства	1	Беседа, практикум
2.	Узнаем свои эмоции	1	Беседа, практикум
3.	Мои эмоции	1	Беседа, практикум
4.	Чувства «полезные» и «вредные»	1	Практикум
5.	Сказка «Страна чувств»	1	Творческая группа
6.	Запретные чувства	1	Практикум
7.	Страх, злость, гнев.	1	Практикум
8.	«Бумажное зеркало»	2	Тестирование
9.	Обида	1	Практикум
10.	Вина. Стыд	1	Практикум
11.	Эмпатия	1	Практикум
12.	Способы выражения чувств.	1	Практикум
13.	Сад моей души	1	Творческая группа
14.	Итоговое занятие	1	Тестирование Практикум

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов

Контрольно-измерительные материалы:

В качестве средств контроля успешности реализации программы планируется использовать:
 Анкету «Обратная связь».

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003.
2. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000.

3. Головнева О. Безобидный тренинг. Программа для старшеклассников. Школьный психолог №29, 2003.
4. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
5. Матвеева Б.Р. Развитие личности подростка. Программа практических занятий. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «Речь», 2005.
6. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
7. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). _ СПб.: Издательство «Речь», 2005.
8. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М.: «Просвещение», «Учебная литература», 1996.
9. Осипова Е.А., Чуменко Е.В. Конфликты и методы их преодоления: социально-психологический тренинг. – М.: Чистые пруды, 2007.
10. Психологическая мозаика. Наблюдения, эксперименты, тесты./Сост. Степанов С.С. - №-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1997.
11. Психологическая программа развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов./ Под общ. Ред. И.В. Дубровиной. - М.: Издательский центр «Академия», 1995.
12. Родительский всеобуч. Чтобы подросток не вырос подранком. Составители Клименко Н., Самсонова С. – Новосибирск: Издательство «Эфлакс», 2003.
13. Ромек В.Г. Тренинг уверенности межличностных отношениях. – СПб.: «Речь», 2005.
14. Семенцова с.В. Психокоррекционная программа работы с подростками. – Иркутск: Издательство ИГПУ, 1998.
15. Станкин М.И. Психология общения: Курс лекций. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
16. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
17. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
18. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.