



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №7 Красноармейского района Волгограда»

400026, Волгоград, б-р им. Энгельса, 33 тел.69-98-66, 69-56-77, 67-05-55 E-mail: gymnasium7@volgadmin.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
гимназии
Протокол № 14 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ гимназии № 7
И.Г. Салагина
(приказ № 206 ОД от 29.08.2025)

Рабочая программа курса внеурочных занятий Клуба «Познай себя»

Разработчик:

Мингалимова Анастасия Владимировна
педагог – психолог
МОУ гимназии № 7

Волгоград, 2025

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования года, требованиями федеральной основной образовательной программы и составлена на основе программы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Во все времена очень важным было умение презентовать себя на рынке труда, ориентироваться в новой ситуации, не бояться делать выбор и принимать решения, адаптироваться к некомфортным обстоятельствам, находить необходимые знания и применять их, достигать компромиссов, понимать взаимосвязи глубже поверхностных и спокойно допускать различие точек зрения. Научить будущих выпускников делать все перечисленное как раз является основной целью предлагаемой программы.

Эта программа рассчитана на учащихся 6-11 –х классов, направлена на формирование и развитие у учащихся навыков общения в сфере деловых отношений, а также развитие навыков критического мышления, в частности, умения противостоять попыткам манипулирования. Подобные навыки расширяют социальную компетентность подростка, что во многом повышает успешность его самореализации как личности.

Программа позволяет решать следующие задачи:

- Формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии.
- Развитие навыков эффективного общения.
- Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.
- Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
- Повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников.
- Формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.
- Сплочение ребят, формирование взаимного доверия.

В начальной части предлагаемого тренинга акцент делается на сплочение группы и формирование взаимного доверия, что создает предпосылки для успешного осуществления дальнейшей работы. Потом следуют занятия, направленные на формирование навыков вербального и невербального общения, понимание и выражение эмоций и чувств,

уверенного поведения в конфликтных ситуациях. При этом используются интерактивные игры, групповые дискуссии, короткие информационные блоки, психодиагностические методики, элементы арт-терапии.

Ожидаемые результаты

Предполагается, что результатом реализации программы будет расширение образа мира учащегося, приобретение навыков взаимодействия, гармонизация самопонимания и понимания окружающей действительности.

Для успешного и результативного проведения занятий необходимо создать у школьников позитивную установку на сотрудничество, обеспечить эмоциональный комфорт, психологическую защищенность ребенка, актуализировать мотивацию познавательной, поисковой, творческой активности, предоставить возможность апробировать приобретенные знания на уровне поведения в игровых и реальных ситуациях общения.

№	Тема занятий	кол-во часов
1.	Знакомство. Постановка целей, задач. Выработка правил работы в группе.	2
2.	Постановка целей и задач комплекса занятий, направленных на повышение уровня коммуникативной компетенции.	2
3.	Групповое тестирование	2
4.	Встреча 1. «Зачем мы здесь собрались?»	2
5.	Встреча 2. «Мы – команда»	2
6.	Встреча 3. «Наши сходства и различия»	2
7.	Встреча 4. «Сплочение и доверие»	2
8.	Встреча 5. «Общение и умение слушать»	2
9.	Встреча 6. «Учимся взаимопониманию»	2
10.	Тренинг на развитие взаимопонимания	2
11.	Встреча 7. «Средства общения»	2
12.	Встреча 8. «Как стать хорошим собеседником»	2
13.	Встреча 9. «Общение без слов»	2
14.	Встреча 10. «Поговорим...портретами!»	2
15.	Встреча 11. «По одежке встречают»	2
16.	Встреча 12. «Наши эмоции и чувства»	2
17.	Встреча 13. «Проявление эмоций и чувств»	2
18.	Встреча 14. «Конфликты и причины их возникновения»	2

19.	Встреча 15. «Пути решения конфликтов»	2
20.	Встреча 16. «Манипуляции и защиты от них»	2
21.	Встреча 17. «Секреты воздействия печатной и телевизионной рекламы, или лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»	2
22.	Встреча 18. «Составление персонального резюме»	2
23.	Встреча 19. «Портрет нашей группы»	2
24.	Постановка целей, задач комплекса занятий, направленных на воспитание и самовоспитание подростков «Я и мой мир»	2
25.	«Индивид-личность-индивидуальность»	2
26.	«Мои потребности»	2
27.	«О ценностях и целях»	2
28.	«На пути к счастью...»	2
29.	«Как я сам себя оцениваю и как меня оценивают другие»	2
30.	«Мои лучшие Я»	2
31.	«Мой темперамент и мой характер»	2
32.	«Я и мое здоровье»	2
33.	«Я – хозяин своей жизни»	2
34.	«Как управлять собой»	2

Итого часов

68

Литература

Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия / Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс; Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.

Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2001.

Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика личности. – Киев: Здоров'я, 1989.

Дружинин В. Н. Психология общих способностей. – СПб.: Питер, 1999.

Леонтьев А. Н., Лурия А. Р., Смирнов А. В. О диагностических методах психологического исследования школьников // Сов. педагогика. – 1968. – № 7. – С. 70.

Носс И. Н. Психодиагностика. – М.: Изд-во КСП+, 1999.

Общая психодиагностика/ Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М.: МГУ, 1987.

Психологическая диагностика: Учебное пособие / Под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой. 2-е изд., испр. – М.: Изд-во УРАО, 2000.

Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. – М.: МГУ, 1980.

Степанов С. С. Психология в лицах. – М.: ЭКСМО Пресс, 2001.