

Приложение

к содержательному разделу

основной образовательной программы основного общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ СОШ № 19 от «30» августа 2016 № 124

**Рабочая программа учебного курса  
«Мои возможности» для 7 класса**

Составитель: О.С. Стяжкина, педагог-психолог

## Планируемые результаты освоения учебного курса «Мои возможности»

### Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

### **Предметные результаты:**

- ✓ владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).
- ✓ формировать умения адекватно оценивать свои склонности и возможности и соотносить их с требованиями, которые предъявляет профессия;
- ✓ развивать навыки рефлексии, навыки анализа своих интересов, способностей, возможностей, анализа собственного опыта познания;
- ✓ формировать способность к сознательному ответственному выбору (развитие самостоятельности, внутренней свободы, адекватного восприятия действительности, независимости от внешнего окружения).

### **Содержание учебного курса «Мои возможности»**

#### **Раздел 1. Мир эмоций и чувств.**

Я – подросток. Что это значит? Характер и эмоции. Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные». «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? Нужно ли управлять своими эмоциями?

#### **Раздел 2. Мир тревоги и спокойствия.**

Страхи и страшилки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость, агрессия. Обида. Как простить обиду?

#### **Раздел 3. Мир психологического здоровья.**

Я виноват? Что такое «стресс»? Я умею бороться со стрессом. Всегда ли полезны медикаменты? Риск – благородное дело?

#### **Раздел 4. Мир гармоничной личности.**

Умения принимать решения. Развиваем эмпатию. Тренировка «Я-высказываний». Compliments. Какой я на самом деле? Моя линия жизни.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п урока</b>	<b>Наименование раздела, темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Раздел 1. Мир эмоций и чувств.</b>	

1-2	Я – подросток. Что это значит?	2
3	Характер и эмоции	1
4-6	Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»	3
7-10	«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	4
11	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
<b>Раздел 2. Мир тревоги и спокойствия.</b>		
12-14	Страхи и страшилки	3
15	Побеждаем все тревоги	1
16-18	Мой гнев, злость и агрессия	3
19-20	Обида. Как простить обиду?	2
21	Я виноват?	1
<b>Раздел 3. Мир психологического здоровья.</b>		
22	Что такое «стресс»	1
23	Я умею бороться со стрессом	1
24	Всегда ли полезны медикаменты?	1
25	Риск – благородное дело?	1
<b>Раздел 4. Мир гармоничной личности.</b>		
26	Умения принимать решение	1
27-28	Развиваем эмпатию	2
29-30	Тренировка «Я-высказываний»	2
31	Комплименты	1
32-33	Какой я на самом деле?	2
34	Итоговое занятие. Моя линия жизни	1
35	<i>Промежуточная аттестация. Защита проекта</i>	1
<b>Итого</b>		<b>35</b>