

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Сухиничи
Сухиничского района Калужской области

Принята
на педагогическом совете.
Протокол №1 от 29.08.2020 г.



Утверждаю.
Директор школы

О.Н. Змовскис

Приказ №93-ОД от 31.08.2020 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Познай себя»**

I. Пояснительная записка

Программа составлена на базе авторских разработок Г.К. Селевко «Познай себя». Год издания: 2009 г.
Издательство: Москва, «Народное образование»

II. Общая характеристика курса

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Ранний подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, осваивает различные социальные требования и роли.

Данный курс занятий направлен на изучение внутреннего мира, мыслей, чувств, причин поведения младшего подростка. Почему одни люди относятся к нему хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Как избежать ссор со своими товарищами, друзьями, родственниками? Как справляться с домашними заданиями? Как стать умным и сильным, смелым, чтобы все ценили и уважали?

Ответы на эти вопросы можно получить ответ, изучив курс занятий по психологии «Познай себя».

Цель:

Познание младшим подростком своих возможностей, внутренних качеств, постичь смысл своего предназначения.

Задачи:

- Развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинства других;
- Развитие способности к самоанализу;
- Развитие социальной восприимчивости;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Формирование поведенческих навыков и умений эффективного выхода из сложных ситуаций.

III. Место курса в учебном плане

Данная программа ориентирована на 5 класс в объёме 35 часов в год (1 час в неделю).

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты освоения курса:

- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;
- формирование осознанных навыков поведения в обществе;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ конструктивного взаимодействия.

Метапредметные результаты освоения курса:

Обучающиеся научатся:

- работать в соответствии с поставленной задачей;
- составлять простой и сложный план текста;
- участвовать в совместной деятельности;

- узнавать изучаемые объекты на таблицах, в жизни.

Предметные результаты освоения курса:

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся узнают:

- о взаимосвязи общения и деятельности;
- о способах отбора навыков внимательного отношения друг к другу;
- о способах анализа собственных достоинств и недостатков;
- о способах мотивации на работу с собственными недостатками;
- о способах организации своего времени;
- о технике и приемах общения, правилах слушания, ведения беседы, убеждения;
- об этических принципах общения.

V. Содержание учебного предмета

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

1. Ритуал приветствия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
2. Объяснение темы занятий.
3. Работа по теме занятий. Основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой.
4. Подведение итогов занятий. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Создание мотивации на работу по следующей теме.
5. Ритуал завершения занятий.

Основные разделы курса:

1. Личность.
2. Самопознание.
3. Качества личности.
4. Эмоции и чувства.
5. Темперамент.
6. Внимание.
7. Мышление.
8. Память.
9. Воображение.
10. Характер.
11. Самосознание.
12. Организация (самонаблюдение, самооценка, самоконтроль, рефлексия);
13. Регистрация самопознания (тесты, анкеты, дневники, воспоминания).

В работе используются следующие методические приемы (виды деятельности):

- устный или анкетный опрос,
- проективные методы работы,
- обращение к личному опыту учащихся,
- тестирование, ситуативно-ролевые, деловые, развивающие игры, рефлексия урока,
- контроль «уровня достижений»,
- мини-тренинги.

Такая форма работы ориентирована на обращение к тем проблемам, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

VI. Календарно-тематическое планирование курса

Дата		№	Тема урока	Требования к уровню подготовки	Виды деятельности	Домашнее задание
план	факт					
		1.	Знакомство с собой	Умение слушать собеседника, осознавать многогранность внутреннего мира человека	Психологический тренинг	Доработать рис. «Мой портрет в лучах солнца», написать мини-сочинение «Опишите себя»
		2.	Образ вашего Я	Умение осознавать сложность, многогранность образа Я	Упражнения, игры	Составить автопортрет
		3.	Посмотримся в зеркало	Умение осмысливать свои физические данные	Упражнения, тесты, беседа	Подумать о том, какие свои качества надо улучшить
		4-5.	Я и окружающие	Умение объективно оценивать себя и взаимоотношения с другими людьми; умение критически посмотреть на	Упражнения, ситуации-пробы	Учиться дома выполнять упражнение «Я в различных ролях»

				свою жизненную позицию; умение ценить людей по поступкам		
		6.	Вы – человек и вы личность	Умение понимать значения данных качеств, адекватно оценивать себя и окружающих	Упражнения, игры, ситуации-пробы, беседа	Обсудить с родителями, какие ваши качества важнее
		7-8.	Оценивание себя	Умение целенаправленно наблюдать свои поступки, действия, качества	Упражнения, ситуации-пробы, беседа	Попросить родителей оценить вас (анкета)
		9.	Сходство и различие наших Я	Осмысление наследования детьми качеств родителей; адекватная оценка своих близких; умение находить и уважать положительное в людях	Упражнения, ситуации-пробы, беседа	Обдумать в чём вы хотите в будущем походить на своих близких
		10-11.	Как вы воспринимаете окружающий мир	Осмысление понятий «сострадание, вера, терпимость, мужество», возможности полноценного восприятия жизни, учения и самосовершенствования	Упражнения, ситуации-пробы, беседа	Обсудить дома, как можно в себе развить эти качества
		12-13.	Внимание, внимание!	Формирование знаний о закономерностях внимания, навыков терпения, выдержки и чувства такта	Упражнения, игры, тесты, ситуации-пробы, беседа	Учиться дома выполнять упражнение «Самооценка внимания»
		14.	Дайте волю воображению	Умение рассчитывать на себя, активизировать всего своего жизненного опыта и знаний; способность адекватно оценивать себя и окружающую обстановку; умение понимать себя и людей и уважать любого человека	Упражнения, ситуации-пробы, беседа	Обсудить дома рекомендации «Как пользоваться своим воображением»
		15-16.	Мир эмоций	Осмысление понятий «вера, надежда», развитие способности не давать горю подавить вашу волю, умения поделиться горем	Упражнения, игры, тесты, ситуации-пробы, беседа	Работа со словариком
		17.	Настроение «о'кей!»	Умение сочувствовать, выслушать собеседника; способность вникнуть в проблему, примерить её на себя, соотнести с реалиями жизни; умение сказать хорошее другим людям	Упражнения, ситуации-пробы, беседа	Обсудить дома, что может повлиять на ваше настроение
		18-19.	Темперамент пятого типа	Умение оценивать свои терпение, выдержку и чувство такта; умение уважать мнение близких людей; настрой на избежание конфликтов и улучшение отношения с близкими	Упражнения, тесты, ситуации-пробы, беседа	Определить тип темперамента своих близких
		20.	Характер - русский	Адекватно оценивать свой характер	Упражнения, анкета, дискуссии	Обсудить дома черты вашего характера
		21.	Воля. Самостоятельность	Умение владеть своими чувствами, мобилизовать	Упражнения, тесты, ситуации-пробы,	Обсудить дома насколько вы

				свой жизненный опыт, готовность принять разумное решение, устоять перед дискуссией	беседа	практичны и самостоятельны
		22.	Настоящий друг?	Умение ценить дружбу, хранить доверенную тайну; ответственность за свои слова и общения	Упражнения, тесты, ситуации-пробы, беседа	Составить характеристику своего друга
		23.	Основное отличие человека от обезьяны	Знание основных понятий	Беседа, ситуация-проба	Работа со словариком
		24.	Богиня Мнемозина	Знание основных понятий, умение тренировать память	Упражнения, тесты, ситуации-пробы	Разобрать способы заучивания
		25-26.	Как мы думаем	Знание основных понятий, освоение операций мышления	Упражнения, беседа	Работа со словариком
		27.	Логика мысли	Знание основных понятий	Упражнения, тест, беседа	Разобрать рекомендации «Как развивать свой ум»
		28-29.	Решение проблем	Знание основных понятий	Упражнения, ситуации-пробы, беседа	Разобрать рекомендации «К решению задач (проблем)»
		30.	Каждому - по потребностям	Адаптация к условиям места, времени, экономики, реалистичность требований	Упражнения, анкета, ситуации-пробы, беседа	Работа со словариком
		31.	От каждого – по способности	Умение активизировать всего своего жизненного опыта способностей; вера в свои собственные силы; адекватная самооценка	Упражнения, ситуации-пробы, беседа	Работа со словариком
		32.	«Я» в общении	Умение подавлять чувство зависти; способность радоваться удаче близкого человека, товарища	Упражнения, тесты, ситуации-пробы, беседа	Обсудить дома правила общения
		33.	Заведите друга-дневник	Умение вести дневниковые записи	Упражнения, беседа	Обсудить дома необходимость ведения дневника
		34.	Богатство вашей личности	Осмысление особенностей собственной личности	Беседа	Повторение изученного
		35.	Заключение	Умение обобщать знания о себе, применять их практически, объяснять поведение (свое и других)	Упражнения, беседа	

VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

Литература:

1. Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина. Познай себя. Издательство: Москва, «Народное образование», 2009 г.
2. Н.М. Погосова, Цветовой игротренинг. - Санкт-Петербург: Речь, 2007 г.
3. О.В. Хухлаева, Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе,- Москва: Генезис, 2005 г.
4. М.Ю. Савченко, Л.А. Обухова. Формирование коллектива класса,- Москва: 5 за знания, 2007 г.

Материально-техническое оснащение и оборудование:

- компьютер с мультимедийным устройством,
- принадлежности для рисования: краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4, А2, А1;
- клей, степлер, скотч-лента, ножницы,
- кнопки или магниты для крепления продуктов на доске,
- мячик;
- тетрадь для занятий, ручки для каждого участника;
- заготовленные задания.

VIII. Планируемые результаты изучения курса

- Приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия
- Овладение способами самопознания и релаксации
- Получение подростком опыта переживания базовых ценностей общества
- Позитивное отношение к этим ценностям
- Получение опыта выхода из сложных жизненных ситуаций
- Применение техники и приемов эффективного общения
- Использование приемов саморегуляции поведения и самоанализа
- Адекватное оценивание себя, своих способностей и возможностей
- Регулирование своих психических состояний
- Демонстрация навыков уверенного поведения