

Администрация Яранского муниципального района  
МКОУ ОШ м. Опытное Поле Яранского района Кировской области

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
Председатель Педагогического совета _____ Золотова М.Л. Протокол № 1 от 22.08.2023	Директор _____ Смирнова Е.А. Приказ № 76 от 22.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПОЗНАЙ СЕБЕ»

М. Опытное Поле, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков) – М.; Просвещение, 2010г.; авторских разработок Г.К. Селевко, И.Н. Закатовой, О.Г. Левиной «Познай себя» – М.; Народное образование, 2009 г.

Программа составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Авторские разработки Г.К. Селевко, И.Н. Закатовой, О.Г. Левиной «Познай себя» – М.; Народное образование, 2009 г.

### УМК:

- Андреев О.А. Тренируем свою память. - Мн., 2001;
- Андреев О.А. Учимся быть внимательными. - Мн., 2001;
- Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. - М.,1987;
- Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998;
- Рогов, Е.И. Эмоции и воля. – М., 2001;
- Селевко Г.К., Левина О.Г. Познай себя. - М., 2001;
- Селевко Г.К., Левина О.Г. Сделай себя сам. - М.,2001;
- Сорокоумова Е.А. Уроки самопознания, - М., 2007;
- Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы), издательство: Генезис, 2005;
- Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. - М., 1991;
- Интернет-ресурсы: <http://www.selevko.net> - официальный сайт Г.К.Селевко;  
<http://mirrosta.ru> - личностный рост и саморазвитие;
- Раздаточный материал - опросные листы к методикам диагностики и т.д.

Данный курс занятий направлен на изучение внутреннего мира, мыслей, чувств, причин поведения младшего подростка. 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.

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, изучив курс занятий по психологии «Познай себя».

На изучение программы курса внеурочной деятельности «Познай себя» в 5 классе отводится 34 часа из расчёта 1 час в неделю.

**Цель:** Повышение интереса обучающихся к процессу самоизучения. Формирование адекватной самооценки посредством развития навыков самовосприятия, самокритичности, самонаблюдения.

**Задачи:**

1. Побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания.
2. Ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование.
3. Выявить интересы, склонности и способности подростка.
4. Сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку.
5. Подвести к осознанию необходимости и постановке целей самосовершенствования.

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 занятия,
- 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.

## **Результаты освоения курса**

### Личностные

- 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

Учащиеся должны уметь:

- работать в соответствии с поставленной задачей;
- составлять простой и сложный план текста;
- участвовать в совместной деятельности;
- узнавать изучаемые объекты в жизни.

### Предметные

Учащиеся должны знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;
- способы анализа собственных достоинств и недостатков;
- способы мотивации на работу с собственными недостатками;
- способы организации своего времени;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения.

## Содержание курса

№ п/п	Тема	Форма/ тип занятия	Планируемые результаты (предметные)	УУД			
				Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1.	Давайте познакомимся.	Психологический тренинг	Умение слушать собеседника, определять общую цель и пути её решения.	Регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.	Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.	Владеть диалоговой формой речи.  Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.	Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.
2.	Что такое пятый класс?	Упражнения, игры, работа в группах	Умение оказывать поддержку себе и другим.	Испытывать эмпатию, понимать чувства других людей и сопереживать им, выражать свое отношение в конкретных поступках.	Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).	Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения	Выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и
3.	Мы и наши близкие.	Упражнения, дискуссия	Умение осмысливать свои возможности по оказанию помощи близким людям.	Ориентироваться в понимании	Анализировать, сравнивать,		
4.	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит.	Игры, дискуссия, психогимнастика	Развитие навыков произвольного влияния на собственное настроение.				

5.	Мы и наши привычки.	Упражнение-разминка, работа в группах	Умение предварительно планировать предстоящие дела.	<p>причин успешности/ неуспешности в учебе определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, делать выбор, как поступить, опираясь на</p>	<p>группировать различные объекты, явления, факты; устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий.</p> <p>Устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.</p> <p>Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на</p>	<p>с помощью фактов и дополнительных сведений.</p> <p>Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре. Договариваться и приходить к общему решению.</p> <p>Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть</p>	<p>приборы.</p> <p>Осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов.</p> <p>Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.</p> <p>Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.</p> <p>Ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и</p>
6.	Мы и наши привычки.	Упражнения, работа в группах	Осмысление и коррекция своих гигиенических привычек.				
7.	Мы и наши привычки.	Упражнение с элементами тренинга, дискуссия, работа в группах	Развитие убеждений в необходимости полноценного питания.				
8.	Мы, наши недостатки и наши достоинства.	Игры, беседа, психологическое упражнение «Мой дракон»	Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны.				
9.	Психологический практикум.	Упражнения с элементами тренинга	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.				
10.	Мы, наши права и наши обязанности.	Упражнения, психологические ситуации	Развитие умения уважать права других и				

			отстаивать свои права.	этические нормы.	основе схем, моделей, таблиц, гистограмм, сообщений.  Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога; учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу; учиться овладевать измерительными инструментами.	обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять само-, взаимоконтроль и взаимопомощь.  Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.	удерживать ее.  Планировать собственную внеучебную деятельность (в рамках проектной деятельности) с опорой на рабочие тетради.  Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.  Планировать собственную деятельность, связанную с жизненными ситуациями.
11.	Мы и наш класс.	Элементы тренинга, упражнения, общая фотография группы	Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения				
12.	Я и окружающие	Упражнения, анкетирование, ситуации-пробы	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.				
13.	Вы – личность.	Беседа, упражнение, ситуация-проба	Умение оценивать свои внутренние качества.				
14.	Оценивайте себя.	Беседа, самонаблюдение, упражнение	Адекватно оценивать свои качества				
15.	Сходство и различие наших «Я».	Упражнения, дискуссия	Умение адекватно оценивать мнение другого.				
16.	Как вы воспринимаете окружающий мир.	Упражнения, игры	Умения распознавать свои ощущения.				

17.	Внимание.	Упражнения, тестирование	Знание основных понятий, умение тренировать внимание.				
18.	Воображение.	Упражнения, тестирование	Знание основных понятий, умение тренировать воображение.				
19.	Память.	Упражнения, тестирование	Знание основных понятий.				
20.	Способы тренировки памяти.	Упражнения, тестирование	Умение тренировать память.				
21.	Мышление.	Беседа, упражнения	Знание основных понятий.				
22.	Мышление.	Тестирование, упражнения	Знание основных понятий. Освоение приемов мышления.				
23.	Логика мысли.	Упражнения, тестирование	Знание основных понятий.				



24.	Решение проблем.	Упражнения, дискуссия	Знание основных понятий.				
25.	Мир эмоций.	Упражнения, тестирование	Умение распознавать эмоциональные состояния.				
26.	Мир эмоций.	Упражнения, тестирование	Умение распознавать эмоциональные состояния.				
27.	Настроение – «Окей!».	Упражнения, диагностика эмоций	Уметь распознавать свое эмоциональное состояние и настроение других людей.				
28.	Темперамент.	Беседа, упражнения, диагностика	Знание основных понятий.				
29.	Темперамент.	Диагностика, упражнения	Знание основных понятий.				
30.	Характер человека.	Беседа, упражнения	Знание основных понятий.				
31.	Характер человека.	Тестирование, анкетирование	Знание основных понятий.				

32.	Воля.	Упражнения, дискуссия	Знание основных понятий.				
33.	Самостоятельно сть	Тестирование, анкетирование	Знание основных понятий.				
34.	Настоящий друг.	Дискуссия, анкетирование	Навыки взаимопонима ния и взаимопомощ и.				

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Давайте познакомимся	1	06.09	
2	Что такое пятый класс?	1	13.09	
3	Мы и наши близкие.	1	20.09	
4	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит.	1	27.09	
5	Мы и наши привычки.	1	04.10	
6	Мы и наши привычки.	1	11.10	
7	Мы и наши привычки.	1	18.10	
8	Мы, наши недостатки и наши достоинства.	1	25.10	
9	Психологический практикум.	1	08.11	
10	Мы, наши права и наши обязанности.	1	15.11	
11	Мы и наш класс.	1	22.11	
12	Я и окружающие.	1	29.11	
13	Вы – личность.	1	06.12	
14	Оценивайте себя.	1	13.12	
15	Сходство и различие наших «Я».	1	20.12	
16	Как вы воспринимаете окружающий мир.	1	27.12	
17	Внимание.	1	10.01	
18	Воображение.	1	17.01	
19	Память.	1	24.01	
20	Способы тренировки памяти.	1	31.01	
21	Мышление.	1	07.02	
22	Мышление.	1	14.02	
23	Логика мысли.	1	21.02	
24	Решение проблем.	1	28.02	
25	Мир эмоций.	1	07.03	
26	Мир эмоций.	1	14.03	
27	Настроение – «О кей!».	1	04.04	
28	Темперамент.	1	11.04	
29	Темперамент.	1	18.04	
30	Характер человека.	1	25.04	
31	Характер человека.	1	02.05	
32	Воля.	1	09.05	
33	Самостоятельность.	1	16.05	
34	Настоящий друг.	1	23.05	

**Мониторинговая карта определения личностных и метапредметных результатов освоения курса**

### 1.Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в диалоге (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в монологическом высказывании (рассказ, описание, творческая работа);
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
- активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

### 2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на занятиях информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

### 3.Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

## **Система оценки достижения планируемых результатов**

По окончании изучения курса проводится анкетирование среди обучающихся, по результатам которого можно проследить насколько детям были интересны и полезны занятия, как научились они оценивать свои личностные качества, эмоциональное состояние (анкета самооценки знаний, умений и качеств обучающегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?», автор Г.К. Селевко).

## **Учебно – методическое обеспечение курса**

Учебники	Литература для учителя	Литература для учащихся
Г Г.К. Селевко, И.Н.	1. Н.М. Погосова,	Г Г.К. Селевко, И.Н.

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

### **Материально-техническое оснащение и оборудование**

Занятия проходят в учебном классе. Кабинет должен быть оборудован стульями, доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

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