

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО

на заседании

Методического совета

Протокол 29 августа 2024 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета

Протокол 29 августа 2024 г.

№ 10.

УТВЕРЖДЕНО

приказом

МБОУ «СОШ № 6»

от 29 августа 2024 № 134 -Д

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«ПОЗНАЙ СЕБЯ»

(указать предмет (курс) в соответствии с учебным планом)

5 класс (ФГОС ООО)

(указать класс (уровень образования))

1 год

(указать срок реализации)

Составила: Шавырина И.В.,
педагог-психолог

г. Новомосковск, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Познай себя» составлена в соответствии с документами:

- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ № 413 от 17. 05. 12 МО РФ)
- ✓ Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28.06.2016г. № 2/16-з)
- ✓ Положением о рабочих программах, разрабатываемых по обновленным ФГОС в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 6»
- ✓ Курс внеурочной деятельности «Познай себя» предназначен для уч-ся 5 класса

Актуальность программы

Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы, что делает обязательной, конкретной и измеримой деятельность педагога-психолога как полноценного участника образовательного процесса. Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Именно поэтому на современном этапе развития системы образования возникает потребность организации психологического сопровождения внедрения ФГОС как на муниципальном уровне, так и на уровне каждого образовательного учреждения.

Поэтому и возникла необходимость разработки и применения системы психолого-педагогического сопровождения введения ФГОС ООО в среднем звене, которая с одной стороны, интегрировала бы диагностику, консультации, тренинги и другие формы психологической работы, и с другой стороны, включала бы сопровождение всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов. Данная система должна обеспечить формирование у школьника стремления к личностному развитию и социализации.

Отметим, что школьное психологическое образование должно предусматривать не только психологическую грамотность своих выпускников, но и развитие их психологической культуры, которой сегодня так недостает нашему обществу.

Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к культуре. Поэтому вновь актуальную проблему воспитания детей и школьников целесообразно рассматривать в контексте развития их психологической культуры как важной составляющей общей культуры человека.

Познание ребенком мира и себя должно проходить в школе сквозь призму духовных ценностей, главные из которых – уважение людей и себя как человека. Основу формирования духовных ценностей составляют психологические знания ребенка о самом себе как представителей рода человеческого, обладающий всеми данными для развития, несущем в себе потенциал творчества и нравственности и отвечающем за реализацию или не реализацию этого потенциала наряду с теми взрослыми, которые помогают ему войти в культуру современного общества. Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Гуманизация школьного образования предполагает в первую очередь обращенность к личности ребенка, ее всестороннее развитие, создание благоприятных условий для раскрытия способностей учащихся.

В связи с этим комплексная психолого-педагогическая задача школьного обучения состоит в том, чтобы не только обеспечить усвоение совокупности конкретных знаний по школьным дисциплинам, но и сформировать у учащихся представления об обобщенных

приемах и способах выполнения различных умственных действий, что, в свою очередь, обеспечит лучшее усвоение конкретного предметно-учебного содержания. Это и есть, с одной стороны, механизм умственного развития, а с другой стороны - это путь формирования психологической основы обучения, обладающей внутренним потенциалом развития, который позволит в будущем осуществляться не только саморазвитию и саморегуляции личности, но и эффективному самостоятельному приобретению знаний.

Особенностью данной программы является направленность не только на формирование когнитивных знаний, но и на анализ и синтез полученного учебного материала. Другой важной стороной психологического развития учащихся является закладывание эмоционально-личностного отношения к получаемым метазнаниям: стремление доказывать свою точку зрения, критически осмысливать свой ответ и мнения своих одноклассников, положительно-эмоционально относиться к изучаемому материалу и к учению в целом, формирование адекватной самооценки, что является необходимым для становления мировоззрения условием формирования направленности личности учащихся.

Данная программа психологического развития приводят к улучшению познавательной (степень расчлененности восприятия, сформированность мыслительных операций сравнения, содержательного анализа, установления закономерностей, внутреннего плана действия, вербально-смыслового анализа, рассуждающего мышления) и когнитивно-личностной сферы учащихся (формирование положительного отношения к школе и учению, нарастание уверенности в себе, повышение уровня развития эмоционально-волевой сферы, стремление отстаивать свое мнение, формирование адекватной самооценки, повышение интереса ко всем школьным урокам, исчезновение боязни отвечать на уроках, рост школьной успеваемости).

Программа призвана приобщить обучающихся к вопросам самопознания. С опорой на психологию и этику изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека.

Как известно, важнейшим содержанием психического развития пятиклассников становится развитие самосознания, у детей возникает интерес к своей собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке. В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом относительно глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Его волнуют вопросы: «Кто я?», «Каков я?», «Кем я буду?» и т.п. Интерес к себе, собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях.

Память, способности, воображение, внушаемость и многое другое для учащегося остаются тайной «за семью печатями». Отсюда и возможные ошибки в самооценке, поведении, общении, в выборе жизненного пути.

Цель программы.

Психолого-педагогическое сопровождение внеурочной деятельности учащихся с введением ФГОС ООО для создания здоровьесберегающей среды, социально – психологических условий развития личности, учащихся и их успешного обучения.

Задачи программы:

1. Систематически отслеживать психолого-педагогический статус ребенка и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения.
2. Помочь взрослому человеку в стремлении познать себя, понять себя - достаточно полно и правильно.
3. Формировать навыки самосовершенствования, самосознания и самоконтроля.
4. Формирование нравственных личностных качеств.
5. Способствовать повышению общей коммуникативной культуры учащихся, формирования навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

6. Создание условий для снижения тревожности.

Описание места программы внеурочной деятельности «Познай себя» в учебном плане.

Программа «Познай себя» изучается в 5х классах в рамках внеурочной деятельности. Программа рассчитана на один час в неделю – в 5 классе 34 часа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ожидаемые результаты.

Своевременная профилактика и эффективное решение проблем, возникающих в обучении, общении и психическом состоянии школьников по результатам отслеживания динамики психологического развития детей.

Совершенствование системы психолого-педагогической поддержки пятиклассников в период адаптации при переходе в среднее звено, позволяющей им приспособиться к новым школьным требованиям, развиваться и совершенствоваться в различных сферах деятельности.

Создание специальных социально-психологических условий, позволяющих осуществлять развивающую работу с детьми, испытывающими проблемы в психологическом развитии и обучении с учетом специфики возрастного психофизического развития обучающихся.

Умение обучающихся организовать свою деятельность по самопознанию, саморазвитию и самоопределению, позволяющую успешно социализироваться большинству выпускников основной школы.

Оказание психолого-педагогической поддержки всех участников образовательного процесса путем обеспечения вариативности направлений и форм, а также диверсификации уровней психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения;
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным;
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности;
- формировать адекватную самооценку;
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку;
- развивать рефлекссию.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии;
- свои качества и повышать самооценку;
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции;
- ответственность человека за свои чувства и мысли;
- свои возрастные изменения;
- различия между агрессией и агрессивностью;
- собственное агрессивное поведение;
- роль конфликтов в жизни человека;
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- собственные жизненные ценности.

3. СОДЕРЖАНИЕ

5 КЛАСС (34 ЧАСА)

Раздел I. «Кто я и мои друзья» (введение в психологию) (14 ч)

Знакомство с причинами, которые заставляют человека обращаться к самопознанию.

Приемы самопознания. Проведение рефлексии в отношении самого себя. Составить свой комплексный психологический портрет, используя средства информационных технологий. Дать обратную связь. Разработать программу саморазвития в отношении самого себя.

Систематизировать и обобщить знания о самих себе. Учащиеся должны научиться представлять систематизированные знания о себе в виде презентации, выполненной средствами Microsoft Power Point, отражать обобщенный материал в виде истории, сказки, метафоры. Методика Дембо_ - Рубинштейн.

Знания о существующих гипотезах возникновения жизни. Возращение и преобразование духовного опыта учащихся посредством создания особого, насыщенного ценностями и смыслами воспитательного пространства: опыта рефлексии и совместной рефлексии, опыта понимания себя и других, опыта проблематизации (определения воспитанником актуальных для него проблем бытия), опыта сотрудничества в определении и решении данных проблем.

Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.

Формирование представления о том, что такое страх, о плюсах и минусах страхов. Овладение приемами коррекции страхов и умение применять их на практике. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Обучение способам осознания и отреагирования эмоций, навыкам расслабления, снятие телесных зажимов. Способствовать повышению самооценки.

Актуализация позитивного опыта. Упражнения для разрядки агрессивных эмоций.

Повышение поддержки от окружающих, повышение самооценки.

Раздел II. «Самые оригинальные» (творчество) (4 ч)

Психология творчества (творческое отношение к действительности). «Мы фантазируем» (элементы арттерапии). Креативность (диагностика).

Раздел III. «Какой я умный» (развитие познавательных способностей) (14 ч)

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти. Диагностическая процедура: методика «10 слов».

Психологическая характеристика интеллектуальной деятельности. Притча «Сообразительны и глупый ученик». Тест Амтхауэра.

Понятие способности. Задатки, способности и деятельность. Как развиваются способности.

Понятие мышление. Роль образов в процессе переработки информации. Методика «Кубики» Амтхауэра.

Расширить у учащихся понятие «Общение». Показать роль общения в жизни людей. Показать зависимость успехов человека, его настроения от соблюдения им установленных в обществе правил общения и человеческого поведения.

Понятие невербальные средства общения. Показать с помощью различных ситуаций, что невербальные средства общения позволяют точнее передать содержание высказывания. Помочь учащимся преодолеть замкнутость, скованность (развитие двигательного раскрепощения).

Что такое характер? Как проявляются черты характера. Черты характера и способности.

Темперамент и характер. Психологические характеристикитемпераментов. Что такое темперамент? Опросник Г. Айзенка для определения типа темперамента.

Понятие воображение. Виды воображения.

Что такое внимание. Виды внимания. Развитие внимания в детском возрасте. Методика Мюнстерберга (и ее модификации).

Понятие термина восприятие. Способы восприятия.

Что такое ощущение. Виды ощущений. Развитие ощущений.

Раздел IV. Повышение самопознания, самостоятельности, саморазвития (2 ч)

Подготовка и защита творческих проектов.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, темы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	ЭОР
	1. «КТО Я И МОИ ДРУЗЬЯ» (введение в психологию) (14 ч) -вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; -создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения; - поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; - формирование коммуникативных навыков, положительного эмоционального фона у учащихся на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других людей; -формирование представления о том, что такое страх, о плюсах и минусах страхов. Овладение приемами коррекции страхов и умение применять их на практике. -обучение способам осознания и отреагирования эмоций, навыкам расслабления,			

снятие телесных зажимов.				
1	Открой самого себя (ярмарка достоинств)	2	Практическое занятие	
2	Зачем надо знать себя (методика Дембо - Рубинштейн).	2	Тестирование	
3	Что такое жизнь и как она возникла?	1	Беседа	
4	Адаптационное занятие «Планета моего класса»	3	Практическое занятие	
5	Страхи, часть нашего Я (методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса)	2	Тестирование	
6	Групповое занятие, тема: «Школьные страхи» (снижение уровня тревожности учащихся).	2	Практическое занятие	
7	Групповое занятие, тема: «Агрессивность» (снижение уровня тревожности учащихся).	1	Практическое занятие	
8	Групповое занятие, тема: «Принятие себя» (снижение уровня тревожности учащихся).	1	Практическое занятие	
2. «САМЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ» (творчество) (4 ч)				
<p>-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками и сверстниками(обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально-значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения.</p>				
9	Психология творчества	1	Практическое занятие	
10	Креативность	1	Практическое занятие	
11	«Мы фантазируем»	2	Практическое занятие	
3. «КАКОЙ Я УМНЫЙ» (развитие познавательных способностей) (14 ч)				
<p>-поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</p> <p>- формирование коммуникативных навыков, положительного эмоционального фона у учащихся на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других людей;</p> <p>- коррекция детских страхов в рисунке, осознание полезности и вреда страхов;</p> <p>-развитие слабой части личности, как способа борьбы со страхом.</p> <p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально-значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>-формирование у детей положительных эмоциональных реакций в отношении себя, своей внешности;</p> <p>-способствовать развитию у ребенка чувства уверенности в себе, в собственных силах;</p>				

-расширить у учащихся понятие «Общение». Показать роль общения в жизни людей. Показать зависимость успехов человека, его настроения от соблюдения им установленных в обществе правил общения и человеческого поведения.

-понятие невербальные средства общения. Показать с помощью различных ситуаций, что невербальные средства общения позволяют точнее передать содержание высказывания. Помочь учащимся преодолеть замкнутость, скованность (развитие двигательного раскрепощения).

12	Развиваем память (методика «Заучивание 10 слов»)	1	Практическое занятие	
13	Интеллект (Тест Амтхауэра)	2	Тестирование	
14	Способности, как они проявляются.	1	Беседа	
15	Мыслительные способности (методика «Исключение слов»).	1	Практическое занятие	
16	Что такое общение?	1	Беседа	
17	Язык жестов. Можно ли общаться без слов?	1	Практическое занятие	
18	Характер. Как проявляются черты характера. Характер и успехи в школе.	1	Беседа	
19	Темперамент (опросник Г. Айзенка для определения типа темперамента)	2	Тестирование	
20	Воображение	1	Практическое занятие	
21	Сосредоточенность и внимание.	1	Практическое занятие	
22	Восприятие и его свойства.	1	Практическое занятие	
23	Ощущение	1	Практическое занятие	

4. ПОВЫШЕНИЕ САМОПОЗНАНИЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, САМОРАЗВИТИЯ.

-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

-формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

-создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;

- поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- формирование коммуникативных навыков, положительного эмоционального фона у учащихся на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других людей;

-формирование представления о том, что такое страх, о плюсах и минусах страхов. Владение приемами коррекции страхов и умение применять их на практике.

-обучение способам осознания и отреагирования эмоций, навыкам расслабления, снятие телесных зажимов.

24	Подготовка и защита творческих проектов	2	Практическое занятие	
----	---	---	----------------------	--