

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

Методического совета

Протокол 30 августа 2023 г.

№ 7

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании

Педагогического совета

Протокол 30 августа 2023 г.

№ 9.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом

МБОУ «СОШ № 6»

от 30 августа 2023 № 183 -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, 2023 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 приводит 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. Возвращение 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
	<b>1. «КТО Я И МОИ ДРУЗЬЯ» (введение в психологию) (14 ч)</b> -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	
<b>2. «САМЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ» (творчество) (4 ч)</b>				
<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	
<b>3. «КАКОЙ Я УМНЫЙ» (развитие познавательных способностей) (14 ч)</b>				
<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	
----	---	---	----------------------	--