

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНА  
на заседании кафедры  
гуманитарных дисциплин  
протокол от 28.08.2023 № 1

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ СОШ № 1  
от 30.08.2023 № 102-д

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Школа самопознания»**

5 - 6 класс

**2023 – 2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, предназначена для организации внеурочной деятельности школьников по общеинтеллектуальному направлению и направлена на формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, повышению уровня мотивации к обучению и познанию, ценностного отношения к знаниям, а также для коррекции развития познавательных сфер деятельности школьников.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»:

собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию, как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

**Новизна данной программы** определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

#### **Сроки реализации.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Познай себя» реализуется в группе обучающихся среднего школьного возраста 1 года и рассчитана на детей 5 – 6 класса.

#### **Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с календарным учебным планом МБОУ СОШ № 1 на 2023-2023 учебный год на изучение курса «Школа самопознания» отведено: в 5 - 6 классе - 34 ч. (1 ч. в неделю).

*Цель программы:* оказание помощи и поддержка подростков в процессе самопознания, формирование человека, способного к самовоспитанию, саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

*Задачи программы:*

- побуждение учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания;
- ознакомление с основными понятиями психологии личности;
- выявление интересов, склонностей, способностей подростка;

- формирование адекватной самооценки и правильного отношения к себе;
- осознание необходимости самосовершенствования, постановка целей;
- приобщение учащихся к самонаблюдению, самоанализу.

### **Общая характеристика курса.**

Программа курса «Школа самопознания» рассчитана на работу с обучающимися 5- 6 класса. Занятия проводятся в течение учебного года. Это позволяет заинтересовать детей, снизить уровень тревоги, что помогает обучающимся легче адаптироваться в новой среде, создает безопасное пространство для общения, ситуацию успеха, условия для самовыражения. Программа призвана приобщить обучающихся к вопросам самопознания. С опорой на психологию и этику изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека. Во время занятий по программе происходит становление у детей развитых форм самосознания и самоконтроля, осознание своих возможностей, исчезает боязнь ошибочных шагов, снижаются тревожность и агрессивность поведения. Тем самым создаются необходимые личностные и интеллектуальные предпосылки для успешного протекания процесса обучения на всех последующих этапах образования.

При организации деятельности с обучающимися используются следующие формы работы: групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические тренинги, тестирование, анализ воспитывающих ситуаций, решение психологических и этических задач. Ведется специальная тетрадь с творческими заданиями, материалы анкет и тестов.

Для успешного осуществления занятий необходимы следующие условия: репродукции, литература, тесты, опросники, магнитофон и записи для проведения занятий по релаксации.

Игровые упражнения способствует созданию эмоционального настроя, облегчает самораскрытие участников, помогает сосредоточиться и внести элемент оптимизма. На занятиях используются упражнения, которые нужно выполнять в парах либо малыми группами это способствует сплочению классного коллектива.

### **Описание места курса в учебном плане.**

Общий объем программы – 34 часа, режим занятий - 1 час в неделю. Срок реализации программы – один учебный год. Продолжительность занятия 1 академический час.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

а) Личностно ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности);

б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой);

в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно- познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса.**

*Личностные результаты:*

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве.

*Метапредметные результаты* отражаются в универсальных умениях:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Предметные результаты отражают:*

- понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей.

### **Планируемые результаты:**

*Учащиеся научатся:*

1. Внимательно выполнять задания не отвлекаясь до 15 мин.; находить 5-6 отличий между предметами; удерживать в поле зрения 6-8 предметов; выполнять самостоятельно задания по образцу; копировать узор.
2. Память – запоминать до 10 картинок; рассказывать по памяти текст из 3-4 предложений.
3. Мышление – определять последовательность событий, складывать разрезную картинку из 8-10 частей; находить и объяснять несоответствие на рисунках; находить и объяснять отличия между предметами; находить среди предметов лишний, объяснять свой выбор.
4. Воображение – составлять вымышленный рассказик, небылицу, фантазировать.

**Учащиеся получают возможность** для дальнейшего развития психических процессов в следующих классах.

### **Содержание учебного предмета, курса.**

Программа внеурочной деятельности состоит из 3 разделов, включающих в себя занятия на развитие психических функций, необходимых для успешного обучения в школе:

Раздел 1. «Мой внутренний мир» направлен на формирование и профилактику нарушений психологического здоровья детей.

Раздел 2. «Грани разума» направлены на развитие различных познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения.

Раздел 3. «Учимся общаться» направлен на подготовку детей к самостоятельной жизни, их правильной социализации, воспитание терпимости и уважения к другому человеку, а также помочь детям научиться правильно общаться.

Особенностью данной программы является комплексный подход в системе образования учащихся. Для реализации программы «Познай себя» используются следующие методы обучения:

- Диалог.
- Наблюдение.
- Свободное и тематическое рисование.
- Рассматривание рисунков и картин.
- Беседы.
- Ролевые и подвижные игры.
- Групповые дискуссии.
- Мини-конкурсы.
- Импровизация.
- Моделирование и анализ ситуаций.
- Упражнения, направленные на развитие внимания, восприятия и других

познавательных процессов.

- Релаксационные игры.

### **Структура занятий:**

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

#### *Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

#### *Основная (рабочая) часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

#### *Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

### Учебно-тематический план.

№п/п	Название раздела (темы)	Количество часов
1	Раздел 1. «Мой внутренний мир»	10
2	Раздел 2. «Грани разума»	15
3	Раздел 3. «Учимся общаться»	10
		Итого 35 ч.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Дата по плану	Дата фактически
<b>Раздел 1. «Мой внутренний мир»</b>				
1	Вводное занятие. ТБ «Правила поведения на занятиях».	Сплочение группы, настрой на продуктивную будущую работу.		
2	Язык мира эмоций.	Знакомство с понятиями «эмоции», «мимика», «жесты», «язык жестов».		
3	Мы владеем Эмоциями.	Развитие умений владеть и управлять своими эмоциями.		
4	Способы снятия эмоционального напряжения	Тренинг-дискуссия.		
5	Страхи, часть нашего Я.	Диагностика школьной тревожности.		

6	Мешок хороших качеств.	Знакомство с внутренними и внешними качествами людей.		
7	Что такое личность.	Участие в диалоге. Творческая презентация.		
8	Твой характер.	Представление о связи характера человека. Игры и упражнения.		
9	Что такое темперамент.	Представление о темпераменте. Игры и упражнения.		
10	Моя индивидуальность	Тренинг		
<b>Раздел 2. «Грани разума»</b>				
11	Знакомимся с интеллектом.	Роль интеллекта в жизни человека.		
12	Что такое память? Развиваем память. (2 занятия)	Раскрытие понятия «память», его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления.		
13	Виды восприятий. Тренировка восприятие. (2 занятия)	Раскрытие понятия «восприятие», его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления.		
14	Что такое внимание? Развиваем внимание. (2 занятия)	Раскрытие понятия «внимание», его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления.		
15	Что такое мышление? Развиваем мышление. (2 занятия)	Раскрытие понятия «мышление», его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления.		
16	Развиваем пространственные ориентации. (2 занятия)	Задания и упражнения на развитие пространственных ориентаций.		
	Психология творчества «Мы фантазируем»	Диагностика. Элементы арттерапии.		

17	Развитие наблюдательности.	Задания и упражнения на развитие наблюдательности.		
18	Развиваем связи правого и левого полушария и мелкую моторику рук. (2 занятия)	Задания и упражнения на развитие связи левого и правого полушария с помощью пальчиковых игр и лабиринтов.		
<b>Раздел 3. «Учимся общаться»</b>				
19	Я и мой класс. (Социометрия)	Опрос, анкетирование, дискуссия		
20	Умеем ли мы общаться? Позиции в общении.	Выявление степени коммуникативности учащихся; повторение известных формул вежливости и знакомство с новыми.		
21	Умею ли я слушать других.	Развитие умения быть внимательным к окружающим людям, слушать и слышать окружающих.		
22	Как подружиться.	Ознакомление с приёмами установление добрых отношений.		
23	Почему люди ссорятся?	Тренинг поведения в конфликтной ситуации		
24	Коммуникативная компетентность	Тренинг		
25	Уверенное и неуверенное поведение	Тренинг		
26	Точка опоры	Тренинг		
27	Методы и приемы психологической защиты	Час общения с элементами тренинга		
28	Дискуссионный клуб «Прощай»	Час общения, оценка эффективности проведенных занятий		
<b>Итого 35ч.</b>				

Номер занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
<b>Раздел 1. «Мой внутренний мир»</b>			
1.	Вводное занятие. ТБ «Правила поведения на занятиях».	1	
2.	Язык мира эмоций.	1	
3.	Мы владеем Эмоциями.	1	
4.	Способы снятия эмоционального напряжения	1	
5.	Страхи, часть нашего Я.	1	
6.	Мешок хороших качеств.	1	
7.	Что такое личность.	1	
8.	Твой характер.	1	
9.	Что такое темперамент.	1	
10.	Моя индивидуальность	1	
11.	Классификация профессий.	1	
12.	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1	
13.	Интересы и склонности в выборе профессии	1	
14.	Профессионально важные качества	1	
15.	Обобщение по теме «Что я знаю о профессиях»	1	
<b>Раздел 2. «Грани разума»</b>			
16.	Знакомимся с интеллектом.	1	
17.	Что такое память? Развиваем память.	1	
18.	Что такое память? Развиваем память.	1	
19.	Виды восприятий. Тренировка восприятие.	1	
20.	Виды восприятий. Тренировка восприятие.	1	
21.	Что такое внимание? Развиваем внимание.	1	
22.	Что такое внимание? Развиваем внимание.	1	
23.	Что такое мышление? Развиваем мышление.	1	
24.	Что такое мышление? Развиваем мышление.	1	
25.	Развиваем пространственные ориентации.	1	
26.	Развитие наблюдательности.	1	
27.	Развиваем связи правого и левого полушария и мелкую моторику рук.	1	
<b>Раздел 3. «Учимся общаться»</b>			
28.	Я и мой класс. (Социометрия)	1	
29.	Умеем ли мы общаться? Позиции в общении.	1	

30.	Умею ли я слушать других.	1	
31.	Коммуникативная компетентность	1	
32.	Уверенное и неуверенное поведение	1	
33.	Точка опоры	1	
34.	Методы и приемы психологической защиты	1	
35.	Дискуссионный клуб «Прощай»	1	

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

Учебно-методический комплекс.

1. Перечень понятий, которые должны быть изучены (основные понятия курса);
2. Система отслеживания результатов обучения и воспитания (диагностические карты и т.п.);
3. Дидактический материал.