Российская Федерация

Свердловская область

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа №14

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МКОУ ООШ №14

От 17.01.2024г № 18

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Познай себя»

5 класс

Программа составлена

Педагогом-психологом Букова И.Р.

г. Тавда 2024 г.

**Пояснительная записка**

Преподавание курса по изучению личности школьников представляется актуальной и важной задачей образования. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности человека. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Помощь в формировании индивидуальной “стратегии жизни” учащихся является главной ценностью курса по познанию себя. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого бытия, понимания себя и своего места в мире отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям школьного возраста.

**Нормативные документы для разработки программы:**

1. Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 “От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 “О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях”.

4. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. Реестр. 2015г.

5. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. №  1644 “О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 июня 2015г. № 576 " О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №  1577 “О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.

**Цель программы:**Создание условий для развития у учащихся способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей.

**Задачи:**

1. Формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем.

2. Расширять знания учащихся о чувствах и эмоциях, развитие способности без оценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

3. Формировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

**Формы проведения занятий:**

* Форма работы групповая (ролевые игры, беседы, диалог, занятия с элементами тренинга).
* Методы проведения занятий: словесные, наглядные, практические.

**Принципы работы:**

- принцип коллективности обучения и воспитания детей;

- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса;

- принцип наглядности;

- принцип сознательности и активности учащихся в целостной педагогической деятельности;

- принцип опоры на положительное в человеке, поддержки сильных сторон его личности;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников при организации их деятельности.

**Программа “Познай себя”**составлена по методическому пособию психолого-педагогического курса “Самосовершенствование личности” Г.К. Селевко и дополнена авторским видением, рассчитана на учащихся 5 классов, 35 часов, по одному часу в неделю, занятия 40 минут.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Исходя из целей данной программы**, учащиеся достигнут следующих метапредметных результатов:

1. Познавательные УУД:

* формирование стремления к самопознанию, погружению в свой собственный мир и ориентации в нем (достижение определяется содержанием программы);

2. Регулятивные УУД:

* владение навыками самоорганизации, способность к целеполаганию, выбору стратегии, планированию путей, достижению результатов, самооценке;

3. Коммуникативные УУД:

* умение излагать свою позицию, использовать основные методы дискуссии и полемики, понимать позицию собеседника, работать в команде, преодолевать конфликты (формирование регулятивных и коммуникативных УУД осуществляется в ходе тренинга, т.е. определяется формой организации занятий).

Помимо метапредметных, планируется достижение личностных результатов:

* способности к аргументированной оценке поступков, осознание своих сильных сторон и слабостей, уважительно-доброжелательное отношение к партнерам, способность осуществлять осознанный и ответственный выбор. Этих результатов можно достичь за счет синергетического эффекта командного взаимодействия.

По типу программа комплексная, поэтому предполагает достижение воспитательных результатов. В пятом классе учащиеся достигнут первого и второго уровня воспитательных результатов.

Первый уровень результатов – приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.); приобретение учащимися знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения между людьми; о способах и приёмах управления своими эмоциями.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений учащегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностных отношений учащегося к родному лицею, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру; формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; умение вести деловую беседу, готовить публичные выступления в лицее, цивилизованно решать конфликтные ситуации, эффективно работать в паре, группе, вести дискуссию, быть лидером.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа “Познай себя” представляет собой комплекс специально разработанных занятий, сочетающих в себе развитие и совершенствование положительных качеств личности ребёнка. Это совокупность обеспечивает успешную адаптация к школьной жизни, эмоциональную устойчивость учащихся, проявление интеллектуальных способностей, ощущение ответственности за совершаемые поступки, овладение методами самовоспитания, самоконтроля, проявление самостоятельной творческой активности, обеспечение гармонии взаимоотношений, мотивированность учащихся на совместную деятельность, самодисциплину, понимание учащимися ценности милосердия, доброжелательности, способности к сопереживанию, уважение человеческого достоинства, умение вести деловую беседу, готовить публичные выступления, цивилизованно решать конфликтные ситуации, эффективно работать в паре, группе, вести дискуссию, быть лидером.

**I. Раздел. Человек и его внутренний мир. (11 часов) Психологические проблемы: Соотношение врождённого и приобретённого в человеке. Эмоции. Черты характера. Взаимодействие внутреннего мира человека с миром внешним.**

**II. Раздел. От оценки и самооценки к самопознанию. (5 часов)**

Создание образного представления о развитии личности путём самопознания, познания других, оценивания. Правила самоконтроля.

**III. Раздел. Я и общество. (8 часов)**

Общество основано на взаимосвязи интересов. Взаимозависимости людей. Необходимость личных и общественных способов регуляции человеческого поведения.

**IV. Раздел. Мальчики и девочки. (4 часа)**

Нормы поло-ролевого поведения человека современной культуры.

**V. Раздел.  Проектная деятельность учащихся. (7 часов)**

1. Обсуждение темы проекта.
2. Подготовка проекта (поиск информации).
3. Защита проекта.

[***Тематическое планирование***](https://urok.1sept.ru/articles/663654/pril1.doc)

Перечень учебно-методического, информационного и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

1. Компьютерные средства.

2. Технические средства: экран (на штативе или навесной).

3. Магнитофон с кассетами.

4. Настенная доска  с набором приспособлений для крепления картинок.

5. Листы бумаги А 4, цветные карандаши, фломастеры.

**Интернет-ресурсы:**

1. http://www.proschkolu.ru/ (Интернет – портал)

2. http://www.solnet.ee/ (детский портал Солнышко)

3. http://www.mybloginfo.ru/ (блог психолога)

4. http://psychology.net.ru/ (Мир психологии)

5. http://www.psy-files.ru/  (Сборник тестов, книг, методик и тренинговых упражнений).

6. https://urok.1sept.ru/ (Фестиваль  педагогических идей "Открытый урок - разработки уроков и занятий).

**Список литературы**

1. Борзова, В.А., Борзов, А.А. Развитие творческих способностей у детей [Текст] Самара: Самар. Дом печати, 2010.
2. Микляева, А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии [Текст] С-Петербург, “Речь”, 2011.
3. Селевко, Г.К. Познай себя. Изд.2-е, стереотипное. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96с (серия “Самосовершенствование личности”).
4. Смирнова, Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. С-Петербург, “Речь”, 2012.
5. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. Авт.-сост. Ю.А. Голубева и др. Волгоград, “Учитель”, 2010.
6. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). М., “Генезис”, 2011.
7. Селевко, Г.К. Познай себя. Изд. 2-е, стереотипное. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96с (серия “Самосовершенствование личности”).
8. Сорокоумова, Е.А. “Уроки самопознания”. М., 2012 г.

***Приложение № 1***

**Примерные темы проектов:**

1. “Роль эмоций в межличностном общении”

2. “Человек начинается с добра”

3. “Положительные и отрицательные черты характера”

4. “Как достигнуть успеха?”

5. “Как развить уверенность в себе?”

6. “Способы выражения чувств”

7. “Стили общения”

8. “Стили поведения в конфликте”

9. “О чем говорят наши жесты?”

10. “Как справиться со своей тревогой и страхом?”.