

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Школа № 178" городского округа Самара

Рассмотрено  
на заседании МО  
"учителей математики"  
Протокол № 1 от  
26 августа 2019г.  
Председатель МО  
Фатеева И.Г. /Фатеева И.Г.

Проверено  
«20» августа 2019 г.  
Зам. директора по УВР  
Мелекесцева О.П. Мелекесцева О.П.

Утверждаю  
Директор школы  
Самаркина Н.П.  
Приказ № 207  
от «2» сентября 2019 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Познай себя»

Форма организации: кружок  
Направление: духовно-нравственное  
Срок реализации: 1 год  
Классы: 6  
Программу составил: учитель Фатеева И.Г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, предназначена для организации внеурочной деятельности школьников по научно-познавательному 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.

*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 «Познай себя» рассчитана на работу с учащимися 6 класса. Занятия проводятся в течение учебного года со всем классом. Это позволяет заинтересовать детей, снизить уровень тревоги, что помогает пятиклассникам 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.**

Данная программа рассчитана для 6 класса. 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» направлен 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.

## Содержание программы:

№п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Раздел 1. «Мой внутренний мир»	9
3	Раздел 2. «Грани разума»	14
4	Раздел 3. «Учимся общаться»	10
		Итого 34 ч

**Вводное занятие:** Сплочение группы, настрой на продуктивную будущую работу.

**Раздел 1:** Знакомство с понятиями «эмоции», «мимика», «жесты», «язык жестов». Развитие умений владеть и управлять своими эмоциями. Знакомство с внутренними и внешними качествами людей. Представление о связи характера человека. Представление о темпераменте. Роль интеллекта в жизни человека.

**Раздел 2:** Раскрытия понятия «память», «восприятие», «внимание», «мышление» его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления, памяти, внимания.

**Раздел 3:** Выявление степени коммуникативности учащихся; повторение известных формул вежливости и знакомство с новыми. Развитие умения быть внимательным к окружающим людям, слушать и слышать окружающих. Ознакомление с приёмами установление добрых отношений.

## Тематическое планирование курса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
2.	Язык мира эмоций.	1	0,5	0,5
3.	Мы владеем Эмоциями.	1	0,5	0,5

<b>4.</b>	Способы снятия эмоционального напряжения	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>5.</b>	Страхи, часть нашего Я.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>6.</b>	Мешок хороших качеств.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>7.</b>	Что такое личность.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>8.</b>	Твой характер.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>9.</b>	Что такое темперамент.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>10.</b>	Моя индивидуальность	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>11.</b>	Знакомимся с интеллектом.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>12.</b>	Что такое память?	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>13.</b>	Развиваем память.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>14.</b>	Виды восприятий.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>15.</b>	Тренировка восприятие.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>16.</b>	Что такое внимание?	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>17.</b>	Развиваем внимание	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>18.</b>	Что такое мышление?	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>19.</b>	Развиваем мышление.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>20.</b>	Пространственные ориентации.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>21.</b>	Психология творчества «Мы фантазируем»	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>22.</b>	Развитие наблюдательности.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>23.</b>	Развитие наблюдательности.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>24.</b>	Я и мой класс.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>25.</b>	Умеем ли мы общаться?	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>26.</b>	Умею ли я слушать других.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>

<b>27.</b>	Как подружиться.	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>28.</b>	Почему люди ссорятся?	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>29.</b>	Коммуникативная компетентность	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>30.</b>	Уверенное поведение	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>31.</b>	Неуверенное поведение	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>32.</b>	Методы и приемы психологической защиты	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>33.</b>	Методы и приемы психологической защиты	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>34.</b>	Методы и приемы психологической защиты	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>