

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РС(Я)
«Харбалахский образовательный комплекс им. Н.Е.Мординова - Амма Аччыгыя»

«Согласовано» Заместитель директора по УР: _____/Седалищева Е.И./ от «__» _____ 2021 г. М.	«Утверждаю» Директор ГБПОУ «ХОК»: _____/Кривошапкин В.В./ от «__» _____ 2021 г. М.П.
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Познай себя»
6 класс
за 2021-2022 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых

Педагог - психологии
Дьяконова Василиса Ивановна

Программа внеурочной деятельности «Познай себя». 6 класс.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» для учащихся 6 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- планируемых результатов основного общего образования; авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему «Я» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2005 г.;
- авторской программы Г.К. Селевко «Познай себя» для уч-ся 5-х классов (из курса «Самосовершенствование личности», Г.К. Селевко), 2007 г.;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Майское;
- учебного плана ГБОУ СОШ с. Майское

Предлагаемая программа психологических занятий способствует развитию интереса к познанию себя и направлена на личностное развитие, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование.

Целью курса является создание условий для введения личности ребенка в режим саморазвития, формирование веры в себя и снабжение инструментарием самовоспитания.

Задачи в области воспитания:

- педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания;
- развить нравственную, волевую и эстетическую сферы личности;
- формировать веру ребенка в себя;
- формировать умения самовоспитания и самосовершенствования;
- создать воспитательную среду, стимулирующую у учащихся потребности в самосовершенствовании и постановки целей;
- формировать устойчивой мотивации к учению как к жизненно важному процессу.

Задачи в области психического развития:

- ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование;
- выявить интересы, склонности и способности подростка;
- формировать положительную Концепцию личности ребенка;
- формировать умения управления собой, саморегуляции;
- познакомить с приемами целеполагания и планирования деятельности.

Задачи в области социализации:

- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений с одноклассниками и учителем;
- формирование высоконравственного отношения личности к себе (самоуважение, достоинство, честь, совесть) и к миру (гуманистическое, демократическое, диалектическое, экологическое мышление);
- сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку.

1. Планируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Познай себя»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Познай себя» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

- иметь общие представления о внутреннем мире человека;
- иметь общие представления о самопознании и саморазвитии;
- иметь общие представления о процессах памяти и внимания и способах их развития;
- понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту.
- уметь определять эмоциональное состояние человека по внешним проявлениям;
- уметь свободно выражать свои чувства и переживания;
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения.
- понимать необходимость самопознания для саморазвития человека;
- осознавать уникальность своей личности и личности другого;
- осознавать самоценность каждого человека и ценность общения;
- понимать роль памяти и внимания в успешности учебной деятельности;

- иметь осознанное поведение, направленное на улучшение себя, своей личности;
- иметь высокий уровень самостоятельности личности; – проявлять творческий характер деятельности; – ставить цели и задачи самосовершенствования.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются диагностические методы - анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?» (автор Г.К. Селевко).

Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса являются:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к работе на результат;
- формирование самооценки - осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД). Регулятивные УУД:

- принятие и сохранение учебной задачи;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определение и формулировка цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- определение плана выполнения заданий внеурочной деятельности;
- осознание своих трудностей и стремление к их преодолению;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;

- умение справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога-психолога;
- исследование своих качеств и своих особенностей;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- структурирование знаний;
- моделирование ситуаций (преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель) с помощью преподавателя;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное нахождение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- осуществление поиска и выделения необходимой информации;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками – определение цели, функции участников, способов взаимодействия;
- умение работать в паре и в группе, управлять поведением партнера – оценивать, контролировать и корректировать действия партнера;
- выполнение различных ролей;
- умение слушать и слышать других ребят;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение задавать вопросы, проявляя инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов, выявление проблем, нахождение и оценивание альтернативных способов разрешения конфликта.

Тематический план

№ п / п	Название темы	Количес т во часов
1.	Личность.	3
2.	Самопознание как основа самосовершенствования.	4
3.	Организация (методика) самопознания.	3
4.	Качества личности; «Кто Я?»	10
5.	Самопознание, самоощущение.	3
6.	Умею ли я дружить?	8
7.	Мои цели.	3
	Всего	34

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Познай себя»

Раздел I. Личность (3 ч)

Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание - основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).

Раздел II. Самопознание как основа самосовершенствования (4 ч)

Человек - загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя. **Раздел**

III. Организация (методика) самопознания (3 ч)

Самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

Раздел IV. Качества личности: школа «Кто Я?» (10 ч)

Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.

Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные - непрочные, системные - отрывочные. Умение применять знания.

Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.

Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.

Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.

Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие.

«Сильный характер».

Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.

Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.

Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совесть, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.

Воображение: создание новых образов на основе обобщения. Произвольное, произвольное, мечта, фантазия.

Раздел V. Самосознание, самоощущение (3 ч)

Образ Я, формирование позитивной Я - концепции. Разнообразие «Я» (субличностей) человека. **Раздел**

VI. Умею ли я дружить? (8 ч)

Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мой класс. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого и как можно этому научиться. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Чему учат трудности. **Раздел VII. Мои цели (3 ч)**

Корзина ресурсов - богатство вашей личности. Мои цели на следующий учебный год. Презентация личных проектов книг о себе.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Пред. дата	Факт. пр.урок
1	2	3	4		
РАЗ ДЕЛ I. Личность (3 ч)					
1.	Роль личности в собственном развитии.	1	Работа с эпитафиями, афоризмами, активное слушание		
2.	Мой кумир.	1	Самостоятельная работа: изучение содержания книги, сайта о кумире. Написание сочинения – эссе о своем кумире.		
3.	Образ вашего «Я».	1	Упражнение «Знаете ли вы свою внешность». Самостоятельная работа.		
РАЗДЕЛ II. Самопознание как основа самосовершенствования (4 ч)					
4.	Я и окружающие.	1	Самостоятельная работа: самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки; составление карты самооценки; анализ социальных ситуаций-проб.		
5.	Человек - загадка для самого себя.	1	Самостоятельная работа: опросник «Кто Я? Какой Я?»		
6.	Оценивание себя.	1	Работа в парах и минигруппах. Упражнение «Искусство самопрезентации».		
7.	Сходство и различие наших «Я»	1	Самостоятельная работа. Работа в парах. Упражнение «Зеркало».		
РАЗДЕЛ III. Организация (методика) самопознания (3 ч)					
8.	Заведите друга - дневник наблюдений.	1	Самостоятельная работа на тему «Как я провел день». Обсуждение в кругу.		
9-10	Инструменты самопознания.	2	Изучение тестов, анкет по изучению качеств личности: темперамента, памяти, мышления, способностей, направленности, характера.		
РАЗДЕЛ IV. Качества личности: «Кто Я?» (10 ч)					
11.	Внимание, внимание!..	1	Тренинг произвольного внимания, наблюдательности.		
12.	Знания и эрудиция	1	Интеллектуальная игра: «Колесо фортуны»		

13.	Мир эмоций Настроение – «О кей!»	1	Релаксационное упражнение «Рисование под музыку».		
14.	Память, её значение в жизни человека.	1	Информирование. Задачи на тренировку памяти.		
15.	Что такое «Темперамент»?	1	Творческие задания. Работа в группах.		
16.	Характер – русский.	1	Составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений.		
17.	Способности личности.	1	Упражнения на выявление способностей личности.		
18.	Конкретное и абстрактное мышление.	1	Информирование. Практическая работа.		
19.	Направленность интересы, взгляды, убеждения.	1	Упражнение «Ромашка интересов». Дискуссия.		
20.	Дайте волю воображению	1	Творческая мастерская		
РАЗДЕЛ V. С амосознание, самоощущение (3 ч)					
21.	Основное отличие человека от обезьяны.	1	Информирование. Беседа.		
22-23.	Разнообразие «Я» (субличностей) человека.	2	Упражнение «Диалог субличностей». Ролевая игра.		
РАЗДЕЛ VI. Умею ли я дружить? (8 ч)					
24.	Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мой класс.	1	Информирование. Работа в парах Творческие задания.		
25.	Чему учат трудные ситуации.	1	Практическая работа. «Личный опыт преодоления трудностей».		
26.	«No problem!»	1	Решение проблемных ситуаций.		
27.	Мой идеальный день	1	Написание проекта «Мой идеальный день»		
28.	От каждого - по способностям, каждому - по потребностям.	1	Индивидуальная и групповая работа.		
29.	Какой я в общении	1	Игры-Театрализации, ролевые игры.		
30.	Кто он – мой настоящий друг?	1	Ролевые игры, упражнения.		
31.	«Один за всех и все за одного!»	1	Игра по станциям на сплочение		
РАЗДЕЛ VII. Мои цели (3 ч)					
32.	Корзина ресурсов.	1	Дискуссия: ресурсы самоизменения, цель самоизменения.		
33.	От мечты до цели	1	Практическая работа «План самоизменения».		
34-35	Итоговое занятие	1	Презентация книг о себе		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Познай себя» Учебно-методическое обеспечение

1. Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997 г.
2. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987г.
3. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988г.
4. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998г.
5. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по преподаванию курса. М.: Народное образование, 2000г.
6. Селевко Г.К.: учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствование личности».
7. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г.
8. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
12. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.

Электронные образовательные ресурсы

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
7. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
8. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
9. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
10. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
11. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
12. «Мир позитива Ру», режим доступа: <http://www.mirpozitiv>

