Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Черемшанская средняя общеобразовательная школа -

Прокуткинская средняя общеобразовательная школа

с. Прокуткино, Ишимский район, Тюменская область

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **«Согласовано»**  Методист школы  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **«Утверждаю»**  Директор МАОУ Черемшанская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е. Болтунов  Протокол №  от «30» 08. 2020 г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Познай себя»**

**для 5 класса**

**Составитель: Колосова А.Н.**

**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 5 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 5 класса. Общий объем программы – 35 часов, 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 общении 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 памятитекст 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 получат 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.

**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** |
| **Раздел 1. «Мой внутренний мир»** | | | | |
| **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 |  |  |
| **Раздел 2. «Грани разума»** | | | | |
| **11** | Знакомимся с интеллектом. | Роль интеллекта в жизни человека. |  |  |
| **12** | Что такое память? Развиваем память.  (2 занятия) | Раскрытия 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. |  |  |
| **Раздел 3. «Учимся общаться»** | | | | |
| **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 |  |  |
| **Итого 35ч.** | | | | |

**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.

Литература для учителя:

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1997.
2. Гаврина С. Е. , Кутявина Н. Л. и др. Развиваем мышление. – М. , 2003.
3. Гиринин Л.Е., Ситникова Л.Н. Вообрази себе. Поиграем – помечтаем. – М., 2001 г. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников - М., 1988.
4. Дубровина И.В. - Психокоррекционная и развивающая работа с детьми - М., 1999 г.
5. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. - М., 1999 г.
6. Овчарова Р.В. - Справочная книга школьного психолога - М., 1996 г.
7. Практическая психология в тестах - М., 2001 г.
8. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2004 г.
9. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей - М., 2003 г.
10. Рыскова Н.А. Поведенческие расстройства у детей. – М., 2004 г.
11. Савенков А. И. Развитие логического мышления. – Ярославль, 2004.
12. Самоукина Н.В. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). — М., 1992.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1990.

Литература для учащихся:

1. Афонькин C. Ю.. Учимся мыслить логически. Увлекательные задачи для развития логического мышления. СПб.: Издательский дом «Литера», 2002.
2. Зак А.З. Занимательные игры для развития интеллекта у детей 5-12 лет. М., 1994.
3. Зак A3. Познавать играя: развитие познавательных способностей у детей 5-12 лет. М., 1992.
4. Ольшанская Е.В. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения, речи: Игровые задания. М.: Издательство «Первое сентября», 2004.