

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Завидовская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»**



Утверждено

Директор

Жукова В.Н.

Приказ № 20 от «21» ~~06~~ ~~2023~~ 2023г.

Программа внеурочной деятельности

«Я познаю себя»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся : 5 класс (12 лет)

Зверевой Светланы Алексеевны

с.Завидовка 2023 - 2024 учебный год

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 настроения, 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 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 памятке 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 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.

№	Тема урока	Основные виды	Дата по	Дата
----------	-------------------	----------------------	----------------	-------------

п/п		деятельности учащихся	плану	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)	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.		

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 34ч.

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. Гиригин 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 С. 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 АЗ. 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.