

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **курса внеурочной деятельности «Познай себя»**

для обучающихся 5 класса

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности ориентирована на воспитание у детей интереса к познанию себя, направлена на развитие самопознание своей психики, индивидуальных способностей. Освоение программы способствует расширению кругозора учащихся. Составлена на основе требований федеральной рабочей программы воспитания.

Программа курс внеурочной деятельности направлен на формирование обучающихся и организацию изучения основ психологии на деятельностной основе. В программе учитываются возможности учебного предмета в реализации требований ФГОС ООО к планируемым личностным и метапредметным результатам обучения, а также реализация межпредметных связей естественно-научных учебных предметов на уровне основного общего образования.

В программе курса внеурочной деятельности определяются основные цели изучения основ психологии, планируемые результаты освоения программы по итогам изучения курса внеурочной деятельности «Познай себя»: личностные, метапредметные, предметные.

Курс внеурочной деятельности развивает представления о самопознании личности, принятия своей индивидуальности и методах её познания, позволяет сформировать систему знаний о своей психики, её функционированию и бережном отношении к ней, умения получать результаты исследования, присваивать и применять в жизненных ситуациях.

Курс внеурочной деятельности обеспечивает понимание обучающимися человеческой психики ее проявлений в учебной деятельности и жизни учащихся, закладывает основы здорового образа жизни. Главным становится принцип активизации каждого обучающегося в самопознании, в самоопределении в мире профессий, изучение себя через одноклассников во взаимодействии с ними.

Целями изучения курса внеурочной деятельности «Познай себя» являются: создание условия для определения способностей учащихся с учётом их индивидуальности, а также расширение их кругозора.

Достижение целей программы курса внеурочной деятельности обеспечивается решением следующих задач:

приобретение обучающимися знаний о закономерностях развития психики человека как биосоциальном существе, о роли психологии в практической деятельности людей;

овладение умениями проводить исследования основных психических процессов и наблюдения за состоянием собственной психики;

освоение приёмов работы с информацией, в том числе о современных достижениях в области современной психологии, её анализ и критическое оценивание;

воспитание грамотной личности, готовой к самопознанию и сохранению собственного здоровья.

Общее число часов, отведенных для изучения курса внеурочной деятельности, составляет в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Предлагаемый в программе перечень практических работ является рекомендательным, учитель делает выбор проведения с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Тема 1. Знакомство с самим собой.

Знакомство с разными подходами к познанию себя самого, психодиагностика в процессе самопознания, анализ и самоанализ, рисунок как средство самопознания. Упражнения: “Настроение”, “Человек”, “Ассоциации”, “Подари портрет”, “Моих 5 самых...”.

Тема 2. Образ вашего Я.

Каждый человек – индивидуальность.

Возрастно-половые свойства человека (возраст: биологический, психологический, фаза жизни, пол). Индивидуальные свойства человека, понятие: экстраверсия-интроверсия, визуалы, аудиалы, кинестетики. Способности человека.

Тема 3. Посмотрим в зеркало.

Формирование образа Я. Открытие Я. Кто Я? Мой пол, имя, родословная, дом, семья... Какой Я? Я – физическое.

Тема 4. Я и окружающие.

Самопознание как основа самовоспитания человека. Я – настоящее, идеальное, глазами других. Что в имени моём. Я среди людей – как мы общаемся, слагаемые общения, функции общения, вербальные и невербальные формы общения, кладовая секретов общения. Я в различных жизненных ролях. Упражнения: “Угадай стиль общения”, “Алло, я вас слушаю”, “Разговор”, “Догадайся по словам”, “Догадайся по глазам”.

Тема 5. Вы - личность

Игра «Зеркало». Мой портрет в лучах солнца. Я – личность Какие качества важнее?

Тема 6. Оценивание себя.

Учимся определять особенности личности. Тест на качества личности с их оценкой. Самооценка. Как вести наблюдение за самим собой. Как себя оценивать. Самооценка своих представлений о себе.

Тема 7. Сходство и различия нашего Я.

Что у нас общего? Упражнения «Выясни сходства и различия». Я – индивидуальность.

Тема 8. Как вы воспринимаете окружающий мир.

Понятие о восприятии. Игровые упражнения «Загадочный свёрток», «Знаете ли вы своего друга?», «Иллюзии восприятия». Даем определение «Кто такой настоящий друг». Составить портрет настоящего друга.

Тема 9. Иллюзии восприятия.

Упражнения на различные иллюзии восприятия. Практикум.

Тема 10. Внимание. Внимание.

Упражнение «Проверка внимания соседа», «Насколько вы внимательны», «Муха».

Тема 11. Упражнения на внимание.

«Самооценка внимания», «Что изменилось?». «Я - внимание», «Внимание».

Тема 12. Моё воображение.

Знакомство с психическим процессом – воображение, мечты, фантазии, сны.

Тема 13. Упражнения на развитие воображения.

Упражнения: “Портрет инопланетянина”, “Дорисуй круги”, “Леонардо да Винчи”, “Придумай предложение”, “Фантазии”.

Тема 14. Мир эмоций.

Каждый человек – индивидуальность. Эмоции: плач, смех, злость, радость, гнев, восторг, страх, ярость. Упражнение «Нарисуем свой страх», «Ураган».

Тема 15. Мои чувства.

Шкала чувств: добрые, безразличные, злые. Тест тревожности Ситуация – пробы «Экстремальные ситуации».

Тема 16. Настроение прекрасное.

Самопознание как основа самовоспитания человека. Я – настоящее, идеальное, глазами других. Я среди людей – как мы общаемся, слагаемые общения, функции общения. Я в различных жизненных ролях. Упражнения: “Если вами овладела сильная эмоция”, “Алло, я вас слушаю”, “Разговор”, “Догадайся по словам”, “Догадайся по глазам”.

Тема 17. Упражнения на изменение настроения.

Игра «Зеркало», «Что может повлиять на ваше настроение», «Опиши настроение», «Контроль за настроением», «Как повысить настроение», «Успокой приятеля».

Тема 18. Темперамент.

Учимся определять темперамент. Тест на темперамент с его оценкой. Как вести наблюдение за самим собой. Как себя оценивать. Самооценка своих представлений о себе.

Тема 19. Тестирование на определение темперамента.

«Разберись с героями». «Мой темперамент», «Принесли щенка».

Тема 20. Характер.

Понятие о характере. Игровые упражнения «Описание характеров», «Ваш характер», «Наши различия», «Какая черта характера важнее».

Тема 21. Определение типа характера.

Тест Айзенка на характерологические особенности личности.

Тема 22. Воля.

Упражнение «Степень волевого усилия в физической сфере», «Воспитание воли», «Муха».

Тема 23. Самостоятельность.

Тест «Насколько вы практичны и самостоятельны», «Что изменилось?». «Ваше решение».

Тема 24. Социально-приемлимое поведение в дружбе.

Упражнение «Какой вы друг?», «Друг», «Друг выдал вашу тайну».

Тема 25. Основное отличие обезьяны от человека.

Понятие о сознании. Тест на осведомлённость. Игровые упражнения «Ассоциации», «Умения и навыки», «Иллюзии восприятия».

Тема 26. Ассоциации.

Упражнения на различные иллюзии восприятия. Практикум.

Тема 27. Память.

Упражнение «Ваши воспоминания», «Незабываемые моменты», «Забывание», «Я - память», «Амнезия».

Тема 28. Тесты на различные виды памяти.

Тесты: «Объём кратковременной памяти», «Зрительная память», «Слуховая память». «Логическая память», «Механическая память», «Эмоциональная память».

Тема 29. Как мы думаем?

Понятие о процессе мышления. Упражнения «Операция сравнения», «Выделение из частей целого», «Анализ закономерностей числовых рядов».

Тема 30. Тесты на мышление.

Тесты «Составь слова», «Назови одним словом», «Исключение слова из ряда».

Тема 31. Логика мысли.

Понятие о логике. Игровые упражнения «Загадочный свёрток», «Знаете ли вы своего друга?», «Иллюзии восприятия».

Тема 32. Упражнения на логику.

Упражнения «Суперинтеллект», «Как развивать свой ум».

Тема 33. Мои ценности.

Упражнение «Мои ценности» - тест Рокича.

Тема 34. Шкала моих результатов.

Заполнение чек-листа с оценкой по пройденным темам в курсе.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

Освоение курса внеурочной деятельности «Познай себя» должно обеспечить достижение следующих обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

освоения курса внеурочной деятельности «Познай себя» должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

**1) гражданского воспитания:** готовность к конструктивной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

**2) патриотического воспитания:** гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой психологической науки;

**3) духовно-нравственного воспитания:** готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм; понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека;

**4) эстетического воспитания:** понимание роли психологии в формировании эстетической культуры личности;

**5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение)

и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в учебной среде; сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием;

**6) трудового воспитания:** активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, населенного пункта, края), интерес к практическому изучению профессий, связанных с психологией;

**7) экологического воспитания:** готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

**8) ценности научного познания:** ориентация на современную систему научных представлений об основных закономерностях психики, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; понимание роли науки в формировании научного мировоззрения; развитие научной любознательности, интереса к психологической науке, навыков исследовательской деятельности;

**9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:** адекватная оценка изменяющихся условий; принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа информации; планирование действий в новой ситуации на основании знаний.

## **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Познай себя» должны отражать овладение следующими универсальными учебными действиями:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

**1) базовые логические действия:** устанавливать существенный признак классификации объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять причинно-следственные связи при изучении психических явлений и процессов, делать выводы с использованием умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

**2) базовые исследовательские действия:** использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать аргументировать свою позицию, мнение; проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, небольшое исследование по установлению особенностей субъекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей; оценивать информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента.

**3) работа с информацией:** применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи; выбирать, анализировать, систематизировать информацию различных видов и форм представления; находить аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же версию) в различных информационных источниках; самостоятельно иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно; запоминать и систематизировать информацию.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**1) общение:** воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических работ; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

**2) совместная деятельность:** понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы, уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой; овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация:** выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя знания; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с

учётом получения новых знаний об изучаемом субъекте; делать выбор и брать ответственность за решение.

**Самоконтроль, эмоциональный интеллект:** владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать оценку ситуации и предлагать план её изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций.

**Принятие себя и других** осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать своё право на ошибку и такое же право другого; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать всё вокруг; овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### Предметные результаты

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Познай себя» **в 5 классе:** характеризовать психологию как науку о психике человека; иметь представление о важнейших биологических процессах и явлениях: питание, дыхание, транспорт веществ, раздражимость, рост, развитие, движение, размножение; применять психологические термины и понятия (в том числе: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, речь, чувства, эмоции, темперамент, характер, способности, интерес, психические состояния) в соответствии с поставленной задачей и в контексте; раскрывать роль психологии в практической деятельности человека; демонстрировать на конкретных примерах связь знаний психологии со знаниями по предметам гуманитарного цикла, различными видами искусства; выполнять практические работы (поиск информации с использованием различных источников, описание по заданному плану); применять методы психологии (наблюдение, описание, классификация, измерение, эксперимент); соблюдать правила безопасного труда во внеурочной деятельности; использовать при выполнении учебных заданий научно-популярную литературу по психологии, справочные материалы, ресурсы Интернета; создавать письменные и устные сообщения, используя понятийный аппарат изучаемого раздела психологии.

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Кол-во часов	*Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятий
Знакомство с самим собой	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	Урок-практикум.
Образ вашего Я	1	<a href="http://lib.ru">http://lib.ru</a>	Урок-игра.
Посмотрим в зеркало	1		Урок-диалог.



Я и окружающие	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	Урок-диалог.
Вы - личность	1		Урок-диалог.
Оценивание себя	1		Урок-практикум
Сходство и различие наших Я	1		Урок-практикум
Воспринимаем мир	1		Урок-диалог.
Иллюзии восприятия	1		Урок-практикум
Внимание.	1		
Упражнения на внимание.	1		Урок-практикум
Воображение	1		Урок-игра.
Упражнения на развитие воображения.	1		Урок-практикум
Мир эмоций	1		Урок-диалог.
Мои чувства	1		
Настроение прекрасное!	1		Урок-игра.
Упражнения на изменение настроения	1		Урок-практикум
Темперамент	1		Урок-диалог.
Тестирование темперамент на	1		Урок-практикум
Характер	1		Урок-диалог.
Определение типа характера	1		Урок-практикум Урок-практикум
Воля	1		Урок-диалог.
Самостоятельность	1		Урок-диалог.
Поведение в дружбе	1	Урок-игра.	
Отличие обезьяны от человека	1	Урок-диалог.	
Ассоциации	1	Урок-практикум	
Память	1	Урок-диалог.	
Тесты на различные виды памяти.	1	<a href="https://m.edsoo.ru/863ce8ec">https://m.edsoo.ru/863ce8ec</a>	Урок-практикум
Мышление	1		Урок-диалог.
Тесты на мышление	1		Урок-практикум
Логика мысли	1		Урок-игра.
Упражнения на логику.	1		Урок-практикум
Мои ценности	1		Урок-практикум
Шкала моих результатов	1		Урок-практикум
Общее количество часов по программе	34		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Наличие блокнота для записей

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.:1968.
2. Вагин И.О. Как стать первым. Практический коучинг по-русски/И.Вагин, А.Глушай.-М.:ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель»: ЗАО НПП «Ермак» 2003.-288 с.

3. Вехова А.П., Кузибецкий А.Н. Жизненное самоопределение старшеклассников: педагогические условия развития. Волгоград: ВГИПК РО, 2003.
4. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения//Вопросы психологии. 1994. № 3. С.17-21.
5. Голованова Н.Ф. Социализация школьников как явление педагогическое// Педагогика. 1998. № 5. С.42-46.
6. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.: ВАКО, 2004. -122 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
7. Загашев И. Как решить любую проблему. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. -128 с. (Серия «Школа мастера».)
8. Игры-обучение, тренинг, досуг.../Под ред. В.В. Петрусинского//В четырёх книгах. - М.: Новая школа, 1994. -368 с.
9. Истратова О.Н., Эсказутто Т.В. Справочник психолога средней школы/серия «Справочники». - Ростов на/Д: «Феникс», 2003. -512с.
10. Лабиринты психологии. Под ред. Трушковой С.В. -М.: Издат. отдел УНЦ ДО МГУ, 1996. -168 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- [schoolpress.ru](http://schoolpress.ru) - Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями развития".
- [collection.edu.ru](http://collection.edu.ru) - Сборник методических разработок для школы на российском образовательном портале Министерства образования и науки российской федерации
- [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru) –тренинги, психологические тесты, библиотека, психологический клуб.
- [viki.rdf.ru](http://viki.rdf.ru) - Большая коллекция презентаций для развития психических процессов.
- [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru) - Фестиваль педагогических идей – Открытый урок
- [psygorodok.org.ua](http://psygorodok.org.ua) Психологические методики, игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.
- [psihologu.info](http://psihologu.info) Энциклопедия школьного психолога, психологические игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.
- [.psylesson.ru](http://.psylesson.ru) уроки психологии в школе с 1 по 11 классы. К каждому уроку прописаны: цель, задачи, ход урока, вывод, контрольные вопросы и домашнее задание.
- [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru) –единая коллекция ЦОРов.
- [psycheya.ru](http://psycheya.ru) – библиотека статей, текстов по психологии.
- [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru) – новости психологии, тренинги, семинары, психологические тесты, психологический форум, библиотека, психологический клуб, коллекция рефератов.
- [ikprao.ru](http://ikprao.ru) - Сетевое издание по коррекционной педагогике и специальной психологии: научно-методический журнал.
- [portalschool.ru](http://portalschool.ru) – российский образовательный портал
- <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
- [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru) – психологические тесты, психологический форум

