

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Городской округ «город Ирбит» Свердловской области**

**МБОУ «Школа № 5»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО



Гурьева О.А.

Протокол № 1

от «23» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Пицало Е.В.

«25» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ

"Школа № 5"



Адамбаева Л.А.

Приказ 181-од

от «30» августа 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности**  
**«Познай себя»**  
**для обучающихся 9 классов**

Составитель:  
Колесников И.М.  
педагог-психолог

г. Ирбит, 2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Введение.....	3
2. Содержание программы изучаемого курса.....	6
3. Материально техническое обеспечение программы.....	7
4. Тематическое планирование.....	9
5. Календарно - тематическое планирование.....	9
6. Планируемый результат.....	10
7. Список используемой литературы.....	12

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Введение**

Рабочая программа кружка «Познай себя» в рамках внеурочной деятельности предназначена для психологической работы с обучающимися, проявляющими интерес к личностному саморазвитию и активному процессу социализации.

В современном образовании все больше углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, вступающего во взаимодействие с окружающим миром.

Учащиеся пытаются разобраться в самих себе, но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, т.к. они не располагают знаниями о психологических особенностях человека. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях учащихся. В связи с этим возникает необходимость в определенной системе психологических знаний, которые помогут ребенку глубже осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения с окружающими, сформировать представления о своем дальнейшем жизненном пути.

Приобщение к знаниям о человеке, по мнению Божович Л., имеет «особенно важное значение в подростковом возрасте, т.к. характерным для этого периода новообразованием является «чувство взрослости» и развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как к личности, к своим возможностям и способностям». Подросток начинает осознавать свой личный идеал, при сравнении с которым часто возникает неудовлетворенность самим собой и стремление изменить себя.

Данная программа «Познай себя» предлагается как одна из возможностей повышения компетентности учащихся в поисках жизненного пути, самопознания, развития коммуникативных навыков, способов творческой деятельности.

**Цель программы:** Создание условий для формирования и развития личности, а также развитие позитивной «Я-концепции» ученика. Организация досуга. Оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Программа направлена на решение следующих задач:

- обеспечить обучающихся средствами самопознания;
- повысить представление обучающегося о собственной значимости, ценности,
- укрепить у него чувства собственного достоинства;
- развить навыки и умения, необходимые для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, в общении;
- формировать мотивацию самовоспитания и саморазвития.

Для реализации поставленных задач **используются следующие приемы и методы:**

- лекции;
- дискуссии;
- анализ конкретной ситуации,
- психодиагностика, психологические игры и упражнения.

В качестве **измерительной оценки** личности подростка могут быть **использованы следующие методики:**

- Диагностический тест “Способности школьника”;
- Тест «КОТ»(краткий отборочный тест);
- «Школьный тест умственного развития» .

Программа рассчитана на обучающихся 14-16 лет.

Недельная нагрузка-1 час.

Программа рассчитана на 32 ч/ год.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия курса имеют следующую **структуру:**

1. Введение в тему (актуализация имеющегося опыта и житейских знаний).

2. Развертывание темы (эмоциональное включение обучающихся в тему занятия; обеспечение возможности осмысления темы, формирование новых представлений).

3. Индивидуализация темы (развитие самопознания)

4. Завершение темы (релаксация, снятие излишнего эмоционального напряжения).

Количество учащихся в группе 5-8. Состав участников может меняться.

Программа психолого-педагогического сопровождения составлена в соответствии с требованиями Закона №273 РФ «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

**Рабочая программа учебного курса разработанная и адаптированная на основе программы «Помоги себе сам» Клиников О.П. предполагает внесение изменений:**

- по количеству часов, отводимых на изучение элементов содержания программы, учитывая особенности обучающихся;

- в порядок изучения разделов программы, что предполагает увеличение количества времени отводимых на изучение сложных тем курса.

## **2. Содержание программы изучаемого курса**

### **Раздел 1 10ч**

**Самопознание.** Изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. К сферам самопознания относят три уровня организации человека: низший, социальный индивид, и личность. К наиболее распространённым способам самопознания относятся: самонаблюдение, самоанализ, моделирование собственной личности. Что такое человек есть на самом деле. Биопсихические свойства личности. Психическое здоровье. Укрепление и сохранения здоровья. Личность. Рождение личности. Самопознание и самопрограммирование. Человек среди людей. Общение. Познание себя и других

### **Раздел 2 14ч**

**Самовоспитание -**  
воспитание себя, работа над своей личностью. **Самовоспитание -**  
первый шаг к самосовершенствованию. Общая культура личности. Поведение. Выработка хороших привычек. Работа над плохими привычкам. Развитие способностей и психических процессов: памяти, внимания, мышления. Культура общения. Этикет. Саморегуляция состояний. Эмоциональный мир личности.

### **Раздел 3. 8ч**

**Самообразование.** Форма индивидуальной учебной деятельности человека. Самообразование - зачем это нужно. Интеллигентность. Творчество, как высший уровень самореализации человека. Духовная культура человека. Политика, религия искусство. Смысл жизни. Человек и его судьба. Философско-нравственное осмысление жизни. Культура самосовершенствования человека.

Мониторинг программы направлен на отслеживание личностных достижений обучающихся в процессе межличностного взаимодействия.

**Форма занятий: групповая.** Занятия теоретические и практические. Занятия проходят в форме: бесед, тестирований, тренингов, творческих встреч.

### 3. Материально техническое обеспечение программы.

Компьютерная техника	Ноутбук
Мебель	Стулья 6шт. Столы 3шт. Шкаф 3шт. Кресла 3 шт. Диван (угловой) 1 шт.
Литература	Титаренко Т.М. «Испытание кризисом: одиссея преодоления.» - Изд. 2-е, испр. –М.: «Когито-Центр», 2010. – 304с.
Психологический инструментарий	Наборы метафорических карт: «Она», «Я и все-все-все», «Цвета и чувства», «Шаги к мудрости», «Сокровищница жизненных сил».

#### **Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:**

-Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всей группы в целом.

-Принцип активной включенности каждого ученика в процесс, а не пассивное созерцание со стороны;

-Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

#### **Основой организации работы с обучающимися в данной программе является система дидактических принципов:**

-Принцип психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса

-Принцип целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

-Принцип вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

-Принцип творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающих занятий и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у обучающихся устойчивого интереса к самопознанию, а также рефлексии.

**Универсальные учебные действия (УУД)** – это способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта; совокупность действий учащегося, обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этой деятельности.

УУД делятся на четыре основные группы:

**I. Коммуникативные УУД** обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию учащихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности), умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

**II. Личностные действия УУД** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить два вида действий:



1) действие смыслообразования;

2) действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания.

III. *Регулятивные действия УУД* обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности.

К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль в форме сличения способа действия и его результата, коррекция, оценка, волевая саморегуляция.

IV. *Познавательные УУД* включают общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем.

#### 4. Тематическое планирование

№	Тема	Общее количество часов
1	Самопознание	10
2	Самовоспитание	14
3	Самообразование	8
	Итого	32

#### 5. Календарно - тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Что такое человек есть на самом деле	1	
2	Психическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья	1	
3-5	Познавательные процессы и способности личности	3	
6-7	Характер и темперамент	2	
8	Самопознание и самопрограммирование личности	1	
9	Общение. Человек среди людей	1	
10	Позы познания себя и других	1	
11	Самовоспитание. Зачем это нужно?	1	
12-13	Общая культура личности. «Я в своих глазах и глазах других людей»	2	

14-17	Поведение. Выработка хороших привычек, работа над плохими. Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение (грубые ответы)». Тренинг «Победи своего дракона»	4	
18-19	Развитие способностей	2	
20-22	Культура общения. Мотивы наших поступков. Упражнение «Спина к спине». «Мои проблемы». «Глаза в глаза». «Наши чувства, желания, настроения»	3	
23-24	Эмоциональный мир личности. Саморегуляция состояний. Тренинг «Зеркало»	2	
25	Самообразование. Зачем это нужно?	1	
26	Интеллигентность. «Части моего Я».	1	
27	Творчество как высший уровень самореализации человека	1	
29	Духовная культура человека. «Хвалить или ругать»	1	
29	Человек и политика. «Сила слова». «Мои права и права других людей»	1	
30	Человек, религия. Тренинг «Смирение в отношениях с людьми». «Обида»	1	
31	Смысл жизни. Человек и его судьба	1	
32	Культура самосовершенствования человека	1	
	Итого	<b>32</b>	

## 6. Планируемый результат

В результате изучения курса обучающиеся будут иметь возможность овладеть следующими знаниями, умениями, навыками:

- овладеть психологической лексикой,
- понять, что такое познавательная сфера личности, познавательные процессы,
- освоить основные приемы запоминания, концентрации внимания, решения логических задач,
- уметь находить внутренние ресурсы для саморазвития и самореализации.

Основными критериями усвоения материала являются:

- осознанный интерес к занятиям;

- творческое отношение к выполнению заданий;
- высокая активность при выполнении психологических упражнений.

## 7. Список используемой литературы

1. Андриянова Г. «Маленькое путешествие для больших детей», Саратов, 2005
2. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками», Питер, 2007
3. Грецов А. «Тренинг креативности для старшеклассников», Питер, 2007
4. Дереклеева Н. «Модульный курс учебной и коммуникационной мотивации учащихся», Москва, 2004
5. Ефимова Н. «Психология взаимопонимания», Питер, 2004
6. Зайцев Г. «Регуляция психики», Санкт-Петербург, 2003
7. Потёмкина О. «Тесты для подростков», Москва, 2005
8. Рязанова Д. «Тренинг с подростками», Москва, 2003
9. Федоренко Л. «Психопрофилактика эмоционального напряжения», Санкт-Петербург, 2003
10. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?», Москва, 1998
- Хухлаева О. «Тропинка к своему Я», Москва, 2005
11. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-psihologicheskogo-kruzhka-1255909.html>