

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Частное общеобразовательное учреждение

"Школьная Академия «Вундеркинд» имени М.В. Куразова

Приложение № 1 к ООП ООО
ЧОУ «Школьная Академия
«Вундеркинд» имени М.В. Куразова
Приказ № ___ от ___. 08.2023 г.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Петросян Е.В.
Протокол №1 от
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Аглярова М.М..
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
курса «Школа самопознания»

5-6 КЛАССЫ

Составитель: Гезотова Санет Эдиевна

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, предназначена для организации внеурочной деятельности школьников по общеинтеллектуальному 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.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»:

собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию, как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Сроки реализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Познай себя» реализуется в группе обучающихся среднего школьного возраста 1 года и рассчитана на детей 5 – 6 класса.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с календарным учебным планом МБОУ СОШ № 1 на 2023-2023 учебный год на изучение курса «Школа самопознания» отведено: в 5 - 6 классе - 34 ч. (1 ч. в неделю).

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 курса «Школа самопознания» рассчитана на работу с обучающимися 5- 6 класса. Занятия проводятся в течение учебного года. Это позволяет заинтересовать детей, снизить уровень тревоги, что помогает обучающимся 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.

Общий объем программы – 34 часа, 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 памяти 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 получают 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» направлены 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.

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

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)	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 35ч.

Номер занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1. «Мой внутренний мир»			
1.	Вводное занятие. ТБ «Правила поведения на занятиях».	1	
2.	Язык мира эмоций.	1	
3.	Мы владеем Эмоциями.	1	
4.	Способы снятия эмоционального напряжения	1	
5.	Страхи, часть нашего Я.	1	
6.	Мешок хороших качеств.	1	
7.	Что такое личность.	1	
8.	Твой характер.	1	
9.	Что такое темперамент.	1	
10.	Моя индивидуальность	1	
Раздел 2. «Грани разума»			
11.	Классификация профессий.	1	
12.	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1	
13.	Интересы и склонности в выборе профессии	1	
14.	Профессионально важные качества	1	
15.	Обобщение по теме «Что я знаю о профессиях»	1	
Раздел 3. «Учимся общаться»			
16.	Знакомимся с интеллектом.	1	
17.	Что такое память? Развиваем память.	1	
18.	Что такое память? Развиваем память.	1	
19.	Виды восприятий. Тренировка восприятие.	1	
20.	Виды восприятий. Тренировка восприятие.	1	
21.	Что такое внимание? Развиваем внимание.	1	
22.	Что такое внимание? Развиваем внимание.	1	
23.	Что такое мышление? Развиваем мышление.	1	
24.	Что такое мышление? Развиваем мышление.	1	
25.	Развиваем пространственные ориентации.	1	
26.	Развитие наблюдательности.	1	
27.	Развиваем связи правого и левого полушария и мелкую моторику рук.	1	
Раздел 3. «Учимся общаться»			
28.	Я и мой класс. (Социометрия)	1	
29.	Умеем ли мы общаться? Позиции в общении.	1	

30.	Умею ли я слушать других.	1	
31.	Коммуникативная компетентность	1	
32.	Уверенное и неуверенное поведение	1	
33.	Точка опоры	1	
34.	Методы и приемы психологической защиты	1	
35.	Дискуссионный клуб «Прощай»	1	

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.