**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное**  
 **учреждение Новоивановская средняя общеобразовательная школа**   
 **Зерноградского района**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | РАССМОТРЕНО  методическим объединением  учителей предметов гуманитарного цикла  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С.Горбатенко  Протокол № 01 от 26.08.2024 г | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Безщекая  Протокол № 01 от 28.08.2024 г | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ Новоивановской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Соколов  Приказ от 30.08.2024 г № 124 | |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности "Познай себя"**

для обучающихся 5 класса

# с.Новоивановка‌ 2024 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности ориентирована на воспитание у детей интереса к познанию себя, направлена на развитие самопознание своей психики, индивидуальныхспособностей.Освоениепрограммыспособствуетрасширениюкругозора учащихся.Составленанаосноветребованийфедеральнойрабочейпрограммывоспитания.

Программакурсвнеурочнойдеятельностинаправленнаформированиеобучающихся 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 основпсихологии,планируемыерезультатыосвоенияпрограммыпоитогамизучениякурса внеурочной деятельности «Познай себя»: личностные, метапредметные, предметные.

Курс внеурочной деятельности развивает представления о самопознании личности, принятиясвоейиндивидуальностииметодахеёпознания,позволяетсформироватьсистему знаний о своей психики, ее 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;

-освоениеприёмовработысинформацией,втомчислеосовременныхдостиженияхв 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, составляетв 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.

# 1.ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯКУРСА«ПОЗНАЙСЕБЯ»

Освоениекурсавнеурочнойдеятельности «Познайсебя»должнообеспечитьдостижение следующих обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

## Личностныерезультаты

освоениякурсавнеурочнойдеятельности«Познайсебя»должныотражатьготовность 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 завклад российских и советских учёных в развитие мировой психологической науки;
3. **духовно-нравственноговоспитания:**готовностьоцениватьповедениеипоступки спозициинравственныхнорм;пониманиезначимостинравственногоаспектадеятельности человека;
4. **эстетического воспитания:** понимание роли психологии в формировании эстетической культуры личности;
5. **физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоциональногоблагополучия:**ответственноеотношениексвоемуздоровьюиустановка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированныйрежимзанятийиотдыха,регулярнаяфизическаяактивность);осознание последствийинеприятиевредныхпривычек(употреблениеалкоголя,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. **трудовоговоспитания:**активноеучастиеврешениипрактическихзадач(врамках 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 представленийобосновныхзакономерностяхпсихики,взаимосвязяхчеловекасприродной и социальной средой; понимание роли науки в формировании научного мировоззрения; развитие научной любознательности, интереса к психологической науке, навыков исследовательской деятельности;
9. **адаптацииобучающегосякизменяющимсяусловиямсоциальнойиприродной 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.

## Метапредметныерезультаты

Метапредметныерезультатыосвоенияпрограммыкурсавнеурочнойдеятельности

«Познай себя» должны отражать овладение следующими универсальными учебными действиями:

## Познавательныеуниверсальныеучебныедействия

1. **базовые логические действия:** устанавливать существенный признак классификации объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения; с учётомпредложеннойзадачивыявлятьзакономерностиипротиворечияврассматриваемых фактах и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;выявлятьпричинно-следственныесвязиприизучениипсихическихявлений и процессов, делать выводы с использованиемумозаключений, 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 планунаблюдение, 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. **работасинформацией:**применятьразличныеметоды,инструментыизапросыпри поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи;выбирать,анализировать,систематизироватьинформациюразличныхвидовиформ представления; находить аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же версию) в различных информационных источниках; самостоятельно иллюстрировать решаемыезадачинесложнымисхемами,диаграммами,инойграфикойиихкомбинациями; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно; запоминать и систематизировать информацию.

## Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия

1. **общение:** воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоциив 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 диалогаи(или)дискуссиизадаватьвопросыпосуществуобсуждаемойтемыивысказывать 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 индивидуальнойработыприрешенииконкретнойпроблемы,обосновыватьнеобходимость 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 формахработы(обсуждения,обменмнениями,мозговыештурмыииные);выполнятьсвою 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,сравниватьрезультатысисходнойзадачейивкладкаждогочленакоманды 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.

## Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия

**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 сучётомполученияновыхзнанийобизучаемомсубъекте;делатьвыборибрать 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, установленныхошибок,возникшихтрудностей; оцениватьсоответствиерезультатацелии 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).

## Предметныерезультаты

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 терминыипонятия(втомчисле: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 использованиемразличныхисточников,описаниепозаданномуплану); применятьметоды психологии (наблюдение, описание, классификация, измерение, эксперимент); соблюдать правила безопасного трудаво 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.

# 2.СОДЕРЖАНИЕОБУЧЕНИЯ

# Раздел 1. Знакомство с 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…”.

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

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

**Раздел 2.Чувства и эмоци**

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

**Раздел 3. Самопознание личности**

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

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”.

Учимсяопределятьтемперамент.Тестнатемпераментсегооценкой.Каквестинаблюдение за самим собой. Как себя оценивать. Самооценка своих представлений о себе.

Понятиеохарактере.Игровыеупражнения«Описаниехарактеров»,«Вашхарактер»,

«Наширазличия»,«Какаячертахарактераважнее».

**Раздел 4. Биологическое и социальное в человеке**

Сходства и различия человека и животного, эволюция и научные теории о человеке.

3.Тематическоепланирование

|  |  |
| --- | --- |
| Названи ераздела | Количество часов |
| Знакомство с собой | 7 |
| Чувства и эмоции | 12 |
| Самопознание личности | 7 |
| Биологическое и социальное в человеке | 8 |
| **ИТОГО** | **34** |

**4.ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Знакомство с самим собой | 1 | 04.09.2024 |  |
| 2 | Образ вашего Я | 1 | 11.09.2024 |  |
| 3 | Посмотрим в зеркало | 1 | 18.09.2024 |  |
| 4 | Я и окружающие | 1 | 25.09.2024 |  |
| 5 | Вы- личность | 1 | 02.10.2024 |  |
| 6 | Оценивание себя | 1 | 09.10.2024 |  |
| 7 | Сходство и различие наших Я | 1 | 16.10.2024 |  |
| 8 | Воспринимаем мир | 1 | 23.10.2024 |  |
| 9 | Иллюзии восприятия | 1 | 06.11.2024 |  |
| 10 | Внимание. | 1 | 13.11.2024 |  |
| 11 | Упражнения на внимание. | 1 | 20.11.2024 |  |
| 12 | Воображение | 1 | 27.11.2024 |  |
| 13 | Упражнения на развитие  воображения. | 1 | 04.12.2024 |  |
| 14 | Мир эмоций | 1 | 11.12.2024 |  |
| 15 | Мои чувства | 1 | 18.12.2024 |  |
| 16 | Настроение прекрасное! | 1 | 25.12.2024 |  |
| 17 | Упражнения на изменение  настроения | 1 | 15.01.2025 |  |
| 18 | Темперамент | 1 | 22.01.2025 |  |
| 19 | Тестирование на темперамент | 1 | 29.02.2025 |  |
| 20 | Характер | 1 | 05.02.2025 |  |
| 21 | Определение типа характера | 1 | 12.02.2025 |  |
| 22 | Воля | 1 | 19.02.2025 |  |
| 23 | Самостоятельность | 1 | 26.02.2025 |  |
| 24 | Поведение в дружбе | 1 | 05.03.2025 |  |
| 25 | Отличие обезьяны от человека | 1 | 12.03.2025 |  |
| 26 | Ассоциации | 1 | 19.03.2025 |  |
| 27 | Память | 1 | 02.04.2025 |  |
| 28 | Тесты на различные виды памяти. | 1 | 09.04.2025 |  |
| 29 | Мышление | 1 | 16.04.2025 |  |
| 30 | Тесты на мышление | 1 | 23.04.2025 |  |
| 31 | Логика мысли | 1 | 30.04.2025 |  |
| 32 | Упражнения на логику. | 1 | 07.05.2025 |  |
| 33 | Мои ценности | 1 | 14.05.2025 |  |
| 34 | Шкала моих результатов | 1 | 21.05.2025 |  |
|  | Общее количество часов по программе | 34 |  |  |