

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.А.АНКУДИНОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного
методического совета
Руководитель методического
совета школы

_____ С.П.Дадонова

(протокол от 26.08.2022 г. №1)

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора по учебно-
воспитательной работе ГБОУ ООШ
№ 13

г. Новокуйбышевска

_____ А.А. Федыкина

29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ №13

г. Новокуйбышевска

_____ Н.Г. Дынина

(приказ от 30.08.2022 г. № 156
-од)

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Познай себя»
для 5-9 классов
(социальное направление)**

Программа кружка «Познай себя» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21.12.2012);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897);
- действующих правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10");

Программа разработана на основе источников:

«Познаю себя и учусь управлять собой». Программа уроков психологии для младших подростков. Смирнова Е.Е. СПб.: Речь, 2007.

«Я-подросток». Программа уроков психологии. Микляева А.В. СПб.: Речь, 2006.

«Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе. Хухлаева О.В. М.: Генезис, 2007.

«Успешный выбор профессии». М.:Вако, 2015.

«Работа с подростками девиантного поведения». Программа «Перекрёсток». Устюгова И.А. Волгоград: Учитель, 2015.

Описание места в учебном процессе

Кружок «Познай себя» относится к внеурочной деятельности учащихся социальной направленности. На освоение программы отводится следующее количество часов:

	5 -9 классы
Часов в неделю	1
Часов в год (34 учебные недели)	34
Итого часов	34

Реализация программы кружка направлена на достижение следующих целей.

- создание условий для развитие эмоциональной сферы, воспитание нравственных качеств;

- решение основных проблем подросткового возраста с целью сохранения его психологического здоровья, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.
- познание подростком своих возможностей, внутренних качеств, постичь смысл своего предназначения;

Задачи:

- развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинства других;
- развитие способности к самоанализу;
- развитие социальной восприимчивости;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование поведенческих навыков и умений эффективного выхода из сложных ситуаций.

Основная характеристика факультатива «Познай себя»

Преподавание кружка по психологии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноценное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Данный курс занятий направлен на изучение внутреннего мира, мыслей, чувств, причин поведения младшего подростка. Почему одни люди относятся к нему хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Как избежать ссор со своими товарищами, друзьями, родственниками? Как справиться с домашними заданиями? Как стать умным и сильным, смелым, чтобы все ценили и уважали?

Ответы на эти вопросы можно получить ответ, изучив курс занятий по психологии «Познай себя».

Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет познание себя осуществлять активно и деятельностно.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные:

- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;
- формирование осознанных навыков поведения в обществе;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ конструктивного взаимодействия.

Метапредметные результаты:

- работать в соответствии с поставленной задачей;
- участвовать в совместной деятельности;

Предметные результаты:

обучающийся должен знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;
- способы анализа собственных достоинств и недостатков;
- способы мотивации на работу с собственными недостатками;
- способы организации своего времени;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения.

Основное содержание программы

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

1. Ритуал приветствия.

Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Объяснение темы занятий.

3. Работа по теме занятий.

Основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой.

4. Подведение итогов занятий.

Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Создание мотивации на работу по следующей теме.

5. Ритуал завершения занятий.

Основные разделы курса:

1. Личность.
2. Самопознание.
3. Качества личности.
4. Эмоции и чувства.
5. Темперамент.
6. Внимание.
7. Мышление.
8. Память.
9. Воображение.
10. Характер.
11. Самосознание.
12. Организация (самонаблюдение, самооценка, самоконтроль, рефлексия);
13. Регистрация самопознания (тесты, анкеты, дневники, воспоминания).

В работе используются следующие методические приемы (виды деятельности):

- устный или анкетный опрос,
- проективные методы работы,
- обращение к личному опыту учащихся,
- тестирование, ситуативно-ролевые, деловые, развивающие игры, рефлексия урока,
- контроль «уровня достижений»,
- мини-тренинги.

Такая форма работы ориентирована на обращение к тем проблемам, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Планируемые результаты

Приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного

взаимодействия;

Овладение способами самопознания и релаксации;

Получение подростком опыта переживания базовых ценностей общества;

Позитивное отношение к этим ценностям;

Получение опыта выхода из сложных жизненных ситуаций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять техники и приемы эффективного общения,
- использовать приемы саморегуляции поведения и самоанализа.
- адекватно оценивать себя, свои способности и возможности;
- регулировать свои психические состояния;
- демонстрировать навыки уверенного поведения.

Тематическое планирование

5-7 классы

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	Сформировать положительную мотивацию на занятиях. Уметь выражать свое эмоциональное состояние. Выполнять упражнение «Кто Я?».
2	Какой Я? Что Я знаю о себе?	Развить навык самоанализа, принятия себя. Выполнять упражнение «Мой герб».
3	Я не такой, как все, и все мы разные.	Осознать индивидуальные личностные черты и уметь сопоставлять себя с окружающими. Выполнять упражнение «Мой внутренний мир».
4	Я-уникальный.	Повысить самооценку посредством предоставления обратной связи. Выполнять упражнение «Я-уникальный».
5	Я в своих глазах и в глазах других людей.	Закрепить навыки самоанализа и анализа других людей, повысить самооценку на основе получения обратной связи. Выполнять упражнение «Сердце группы/класса».

6	Как победить своего дракона?	Формировать способность выявлять, анализировать свои недостатки, находить пути преодоления. Выполнять упражнение «Дракон моих недостатков».
7	Я могу...	Самораскрытие и осознание своих сильных сторон личности. Выполнять упражнение «Незаконченные предложения».
8	Мои сильные стороны.	Формировать способность опираться на сильные стороны своей личности. Выполнять упражнение «Мой портрет в лучах солнца».
9	Как достичь цели.	Развивать способности формулирования своих целей и нахождения способов достижения этих целей. Выполнять упражнение «Лесенка».
10	Я – творец своей жизни.	Формировать способность планировать своё будущее, повысить уверенность в себе, необходимой для достижения целей. Выполнять упражнения «Мои цели», «Вспомни успех».
11	Мысли, чувства и поведение людей.	Ознакомиться с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение». Сформировать способность различать их внутри себя. Выполнять упражнение «Знатоки чувств».
12	Какие бывают эмоции?	Формировать представления о богатстве эмоциональных проявлений человека. Выполнять упражнение «Таблица чувств». Анализировать притчу «Лёгкое лечение» (автор Н Пезешкиан).

13	Где живут мои эмоции?	Изучить особенности телесных проявлений и внутренних переживаний в жизни человека. Анализировать психологическую сказку Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».
14	Как узнать эмоцию?	Развить навыки идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей. Выполнять психотехники «Передача чувств», «Дорисуй эмоцию».
15	Чувства вредные и полезные (О пользе и вреде эмоций).	Выработать осознанность значимости различных эмоций в жизни человека. Выполнять упражнение «Польза и вред эмоций».
16	Чувства людей и их поведение (С разными людьми в разных жизненных ситуациях мы ведем себя по-разному).	Формировать способность распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях. Выполнять упражнение «Сила слова».
17	Застенчивость и неуверенность в себе.	Развить представления об особенностях поведения неуверенного человека, содействовать сознанию того, что неуверенность может мешать в жизни. Выполнять упражнение «Зеркало», «Неуверенность и ее маски».
18	Обида.	Формировать способность анализировать чувство обиды и его влияния на взаимоотношения людей. Развить навыки конструктивного избавления от обиды. Выполнять психотехники: «Копилка обид», «Как выразить обиду и досаду».

19	Злость и агрессия.	<p>Формировать способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.</p> <p>Выполнять упражнение «Рецепт агрессивности».</p> <p>Анализировать народную притчу «небеса и ад»</p> <p>Обсуждать в группе.</p>
20	Что делать со злостью и агрессией?	<p>Формировать способность осознавать свою агрессивность, овладеть способам безопасной разрядки агрессии.</p> <p>Выполнять упражнение «Договор о поведении», анализировать данный вид работы.</p> <p>Обсуждать в группе.</p> <p>Осуществлять рефлексию.</p>
21	Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?	<p>Формировать способность осознания своих чувств, владеть конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.</p> <p>Выполнять упражнение «Как управлять своими эмоциями».</p> <p>Анализировать притчу о могущественном царе, властителе необозримых земель.</p> <p>Использовать памятку «Как управлять эмоциями».</p>
22	В поисках достойных путей выражения чувств.	<p>Формировать способность выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере.</p> <p>Овладеть навыком «Я -сообщения».</p> <p>Практиковаться в использовании «Я-высказываний».</p> <p>Выполнять упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств».</p>
23	Стресс. Как с ним справиться?	<p>Формировать навыки сопротивления стрессовым ситуациям.</p> <p>Выполнять диагностический тест «Мой уровень напряжения».</p> <p>Создать совместный рисунок «В мире стресса».</p>

24	Уверенность в себе-залог успеха в жизни.	<p>Формировать способность концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе, осознания своих достижений.</p> <p>Выработать навыки уверенного поведения.</p> <p>Анализировать притчу «О двух лягушках».</p> <p>Выполнять упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».</p> <p>Обсуждать в группе.</p> <p>Осуществлять рефлексия.</p>
25	Типичные проблемы.	<p>Формировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях.</p> <p>Развить умения принимать ответственность за свои поступки.</p> <p>Выполнять психотехнику «Стоп! Подумай! Действуй!».</p> <p>Анализировать индийскую сказку «Шесть мудрецов».</p>
26	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.	<p>Формировать мотивацию к сохранению здоровья, осознания вреда факторов, разрушающих здоровье.</p> <p>Развить представление о коварстве одурманивающих веществ.</p> <p>Выполнять диагностическую методику Н.Гусевой «Приключения Кузи и Фани», направленная на профилактику употребления ПАВ.</p> <p>Осуществлять рефлексия.</p> <p>Анализировать сказку «Про злых чародеев» А.Г. Макеевой.</p>
27	Опасные последствия.	<p>Формировать представления об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ.</p> <p>Выполнять упражнение «Зависимость».</p>

28	Учимся говорить «нет».	<p>Формировать навыки противостояния давлению, «культуры отказа».</p> <p>Развить умения принимать ответственность за собственную жизнь.</p> <p>Выполнять психотехнику «Откажись».</p> <p>Использовать на практике памятку «Способы сказать «нет».</p>
29	Сопротивление насилию.	<p>Развить умения решать проблемы, соотносясь с ценностями здорового образа жизни.</p> <p>Выполнять психологические упражнения: «имея дело с проблемами», «Предложение и отказ», «Ценности ЗОЖ. Это здорово!».</p> <p>Осуществлять самоконтроль.</p>
30	Воздействие средств массовой информации.	<p>Формировать представления об опасности форм рекламной продукции.</p> <p>Выполнять упражнение «Рекламные ловушки».</p> <p>Осуществлять рефлекссию.</p>
31	Разоблачение рекламы.	<p>Развить представления об опасности форм рекламной продукции.</p> <p>Обсуждать в группе.</p> <p>Выполнять упражнение «Разоблачение рекламы».</p>
32	Друзья.	<p>Выработать осознание учащимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.</p> <p>Анализировать сказку «О звездочке» О. Поддубной.</p> <p>Обсуждать в группе.</p> <p>Выполнять упражнение «Рисунок сообщца».</p>
33	Кто такой настоящий друг?	<p>Выработать осознание учащимся значения дружбы в жизни людей, определить свою способность быть хорошим другом.</p> <p>Выполнять диагностический тест «Настоящий друг».</p> <p>Выполнять упражнение «Границы дружбы».</p> <p>Осуществлять самоанализ.</p>

34	Подведение итогов. «Звездная карта жизни».	<p>Выработать осознание своих достижений на занятиях, обобщить и закрепить полученные знания и навыки, подвести итоги.</p> <p>Принимать участие в групповой дискуссии.</p> <p>Анализировать притчу «Восточная легенда».</p> <p>Выполнять упражнения: «Моя вселенная», «Декларация моей самооценности».</p>
		ИТОГО: 34 часа

Тематическое планирование 8-9 классы

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности
1	Наедине с собой.	<p>Формировать позитивную мотивацию к урокам психологии путем обращения к жизненному опыту учащихся.</p> <p>Создать условия для понимания необходимости соблюдения правил работы на уроках психологии.</p> <p>Выполнять упражнение «Герб»</p>
2	Что я знаю о себе.	<p>Развить групповую сплоченность.</p> <p>Создать условия для самоанализа учащимися собственного «Я-образа».</p> <p>Выполнять упражнение «Двадцать Я».</p>
3	Мое имя.	<p>Выработать умения для осознания ресурсного значения собственного имени и его различных форм.</p> <p>Выполнять психотехнику «Сочинение сказки».</p>
4	Мои имена.	<p>Выработать умения для самоанализа учащимися отношения к имени как проекции самоотношения.</p> <p>Выполнять упражнения: «Мои имена», «Что в имени тебе моем».</p> <p>Осуществлять рефлекссию.</p>

5	Мое уникальное «я».	<p>Развить рефлексию путем обращения к проективным формам и обратной связи от окружающих.</p> <p>Выполнять упражнение «Добрая волшебница».</p> <p>Обсуждать в группе.</p>
6	Я глазами других.	<p>Развить социальный интеллект и навыки внимательного отношения к другому человеку.</p> <p>Выполнять упражнение «Кто ты?»</p>
7	Как меня видят другие?	<p>Развить социальный интеллект и навыки внимательного отношения к другому человеку.</p> <p>Осуществлять самоанализ на основе значимой обратной связи.</p> <p>Выполнять упражнение «Глазами других».</p>
8	Мои достоинства и недостатки.	<p>Выработать условия для самоанализа собственных достоинств и недостатков.</p> <p>Выполнять упражнение «Мои достоинства и недостатки».</p> <p>Обсуждать в группе.</p>
9	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	<p>Выработать предоставление обратной связи об их достоинствах и недостатках с точки зрения других людей.</p> <p>Создать условия для повышения уровня самопринятия.</p> <p>Выполнять упражнение «Что обо мне сказали»</p> <p>Выполнять психотехнику «Скажи о себе что-нибудь хорошее».</p>
10	Мои недостатки.	<p>Формировать мотивацию на работу с собственными недостатками как на способ саморазвития личности.</p> <p>Выполнять упражнения: «Сказка по кругу», «Карикатура».</p> <p>Обсуждать в группе.</p>

11	Как превратить недостатки в достоинства?	Осознать развивающие возможности собственных недостатков. Развить позитивное самоотношение. Выполнять упражнение «Превращение».
12	Мои ценности.	Формировать условия для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере. Выполнять упражнение «Мои ценности».
13	Наши ценности.	Развить навыки децентрации в общении. Выполнять упражнение «Дом». Осуществлять рефлекссию.
14	Я в «бумажном зеркале».	Развить рефлекссию на основе результатов тестирования по методике Кеттелла. Выполнять диагностический тест Кеттелла.
15	«Отражение».	Развить рефлекссию в режиме развивающей психодиагностики. Выполнять упражнение «Угадай!».
16	Планирование времени.	Формировать навыки исследования особенностей организации своего времени. Выполнять упражнение «Мое настоящее».
17	Время взрослеть.	Создать условия для обращения к собственным перспективным планам. Выполнять упражнение «Перспективы». Осуществлять самоанализ.
18	Моя будущая профессия.	Выработать навыки осознания сформированности собственных профессиональных планов. Выполнять упражнение «Профессиональные ассоциации».
19	Как я выгляжу?	Выработать навыки объективной оценки своей внешности. Выработать навыки осознания собственных стереотипов «идеальной внешности». Выполнять упражнение «Идеал». Обсуждать в группе.

20	Как я выгляжу? (продолжение)	Разрядить негативные чувства, связанные с переживанием недостатков своей внешности. Выработать навыки поиска ресурсов самопринятия с помощью самоанализа своих достоинств. Выполнять упражнение «Кривое зеркало», «Недостатки внешности и ее достоинства».
21	Моя семья.	Актуализировать опыт семейного взаимодействия. Выработать навыки осознания позитивного семейного опыта. Выполнять упражнения «Семейные фотографии».
22	«Трудные дети» и «трудные родители».	Анализировать часто встречающиеся затруднения в отношениях подростков с родителями. Выработать навыки поиска причин трудностей в отношениях с родителями. Выполнять упражнение «Копилка семейных трудностей». Осуществлять рефлексия.
23	Мои права в семье.	Актуализировать чувства, связанные с семейной ситуацией. Анализировать права и обязанности членов семьи. Формировать представление о партнерстве в отношениях родителей и детей. Выполнять упражнение «Мои права». Обсуждать в группе.
24	Что такое дружба.	Формулировать представление о дружбе и ее психологических составляющих. Анализировать собственные стереотипы в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми. Выполнять упражнение «Ищу друга».

25	Мужчины и женщины.	Формировать навыки осознания степени принятия себя как мужчины/женщины, полоролевой самоидентификации. Выполнять психотехнику «Коллаж». Обсуждать в группе.
26	Я- ...мужчина/женщина.	Выработать условия для полоролевой идентификации учащихся. Выполнять упражнение «Открытки».
27	Что такое любовь?	Анализировать стереотипы в понимании любви, препятствующих к установлению близких отношений с другими людьми. Выполнять психотехнику «Сиамские близнецы». Обсуждать в группе.
28	Рисковать или не рисковать?	Осознать свое отношение к риску и состоянию азарта. Создать условия для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске. Выполнять упражнение «Казино».
29	Что такое уверенность в себе.	Формулировать представление о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Оценить свой уровень уверенности в себе. Выполнять упражнение «Три портрета», «Геометрия уверенности».
30	Тренируем уверенность в себе.	Формулировать правила уверенного поведения и тренировать навыки их соблюдения. Создать условия для тренировки уверенного поведения на модели игровой деятельности. Выполнять упражнение «Лошадь». Обсуждать в групп, используя аналог методики Дембо-Рубинштейн.

31	Уверенное выступление.	Закрепить представления об уверенном и неуверенном поведении. Развить навыки бесконфликтного взаимодействия со сверстниками. Выполнять упражнение «Экзамен». Осуществлять самоанализ.
32	Умение сказать «нет».	Формировать навык противостояния групповому давлению. Формировать «культуру отказа». Создать условия для осознания необходимости себя защищать, свою жизненную позицию. Выполнять упражнение «Волки и овцы».
33	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	Закрепить навык сказать «нет». Формировать представление об оптимальном самоутверждении. Участвовать в тренинге оптимального самоутверждения.
34	Подведение итогов.	Создать условия для рефлексии подростками своих достижений на уроках психологии. Выполнять упражнения «Я желаю сам себе...», «Комплимент».
		ИТОГО: 34 часа

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения

- «Познаю себя и учусь управлять собой». Программа уроков психологии для младших подростков. Смирнова Е.Е. СПб.: Речь, 2007.
- «Я-подросток». Программа уроков психологии. Микляева А.В. СПб.: Речь, 2006.
- «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе. Хухлаева О.В. М.: Генезис, 2007.
- «Успешный выбор профессии». М.:Вако, 2015.
- «Работа с подростками девиантного поведения». Программа «Перекрёсток». Устюгова И.А. Волгоград: Учитель, 2015.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.proftime.edu.ru/>
- <http://metodkabi.net.ru/>
- Персональный компьютер, мультимедийный проектор, экран
- Демонстрационные пособия