

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области
Департамент образования Администрации г.о. Самара
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Самарский медико-технический лицей» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

Председатель методического
объединения

 Д.В.Гордон

Протокол № 1
от 28.08.2023г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора

 Т.А.Марканова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 А.А.Волчкова

Приказ № 154-од
от 28.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Познай себя»

для обучающихся 5 класса

Самара, 2023 г.

Содержание

	стр
Пояснительная записка	3
Формы, методы, средства, технологии	5
Ожидаемые результаты	7
Учебный план	8
Содержание программы	9
Модуль «Познай себя»	11
Модуль «Учимся общаться»	12
Модуль «Мой внутренний мир. Мои эмоции»	13
Ресурсное обеспечение	14
Список литературы	15

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Познай себя» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, предназначена для организации внеурочной деятельности школьников по научно-познавательному направлению и направлена на формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, повышению уровня мотивации к обучению и познанию, ценностного отношения к знаниям. Работа осуществляется с помощью игровых и проективных методов, метода групповой дискуссии, диагностических методик, упражнений, заданий, тренинговых занятий, волонтерских акций, которые должны помочь в развитии и становлении личности подростка, формированию готовности и способности обучающихся к саморазвитию, повышению уровня мотивации к обучению и познанию.

Актуальность создания данной программы обусловлена рядом причин, таких как:

- необходимость передачи новому поколению социальных навыков, позволяющих существовать в изменяющемся мире;
- необходимость адаптации и формирования социально-зрелой и эффективно функционирующей личности;
- создание предпосылок для самореализации подростка;
- сохранение психологического здоровья подростков.

Программа «Познай себя» рассчитана на работу с учащимися 5 класса. Занятия проводятся в течение учебного года со всем классом. Это позволяет заинтересовать детей, снизить уровень тревоги, что помогает пятиклассникам легче адаптироваться в новой среде, создает безопасное пространство для общения, ситуацию успеха, условия для самовыражения.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме образовательного процесса она является **модульной**.

Программа «Познай себя» состоит из **3 модулей**: «Познай себя», «Учимся общаться», «Мой внутренний мир».

Данная дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на полную реализацию в течение 1 учебного года. Программа ориентирована на учащихся 5 — х классов. Объём программы — 68 часов. Режим занятий 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Цель программы: оказание помощи и поддержка подростков в процессе самопознания, формирование человека, способного к самовоспитанию, саморазвитию, человека самосовершенствующегося, через включение его в разнообразную содержательную и коллективную деятельность.

Обучающие задачи:

- приобщить обучающихся к освоению знаний необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- формировать способность к рефлексии, самооценки;
- формировать способность к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность.

Развивающие задачи:

- развивать адекватное понимание самого себя и коррекцию самооценки;
- развивать творческие и организаторские способности;
- развивать опыт согласованного эффективного взаимодействия, построения отношений и связей со сверстниками и окружением;
- повышать культуру межличностных отношений, имеющих отношение к общим способностям человека.

Воспитательные задачи:

- побуждать к осознанному ценностно-смысловому самоопределению в деятельности объединения;
- убеждать в необходимости осознанной нравственной мотивации взаимодействия с людьми, формировании ценностного отношения к сверстникам, педагогам, людям разного возраста, культуры, национальности;

- приучать к системному анализу разнообразных социальных процессов, процессов в жизнедеятельности общественного объединения, своей деятельности; отношений, складывающихся с окружающими людьми.

Возраст детей, участвующих в освоении программы: 10-12 лет, наполняемость группы - до 12 человек.

Состояние здоровья обучающихся: соматически здоровые.

Сроки реализации программы - 1 год. Весь учебный материал распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Общее количество часов по программе — 68.

Режим занятий - 2 академических часа, 1 раза в неделю.

Благотворительные акции — 14 академических часов.

Формы, методы, средства, технологии

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, очная.

Особенностью данной программы является комплексный подход в системе образования учащихся. Для реализации программы «Познай себя» используются следующие методы обучения:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, и т.д.);
- наглядный (показ презентаций, иллюстраций, наблюдение, слушание произведений литературы, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.);

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Тип занятий - комбинированные.

Средства обучения:

- познавательная беседа;
- этическая беседа;
- профилактическая беседа;
- игры: ролевые, ситуационные;
- упражнения;
- тренинги;
- тестирование, что осуществляется в режиме коллективных (массовых), групповых, микро групповых и индивидуальных занятиях.

Современные образовательные технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения способствует максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Технология коллективной творческой деятельности предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Технология развивающего обучения – это такое обучение, при котором главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми.

Ожидаемые результаты дополнительной общеразвивающей программы

«Познай себя»

Личностные результаты:

- формирование целостного мировоззрения;
- владение первичными навыками анализа и критичности оценки полученной информации;
- формирование умений задавать вопросы, видеть положительные и отрицательные стороны явлений;
- способность увязать учебно-игровое содержание с собственным жизненным опытом;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе творческой, игровой и образовательной деятельности;
- формирование способности и готовности обучающегося к саморазвитию и самопознанию.
- формирование способности и готовности к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- формирование самооценки учащихся.

Метапредметные результаты:

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей
- оценка учащимися собственных действий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОГРАММЫ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2	«Познай себя»	18	4,5	13,5
3	«Учимся общаться»	18	4,5	13,5
4	«Мой внутренний мир. Мои эмоции»	18	4,5	13,5
5.	Акция «100 друзей»	2	1	1
6.	«Мир теперь лучше»			
	<ul style="list-style-type: none"> • Благотворительная ярмарка • Благотворительный концерт 	4 4	1 1	3 3
7.	Помощь приюту для бездомных животных «Надежда»	2	1	1
	Итого	68	18,5	49,5

Содержание программы

Программа состоит из 3 модулей и благотворительных акций.

Модуль 1. «Познай себя» направлен на формирование активного самосознания и навыков волевой саморегуляции. На формирование личностного роста, особенно нравственного самосовершенствования, создает условия для раскрытия творческого потенциала. Обучающиеся самостоятельно могут потренироваться навыкам принятия ответственного решения. Формируется адекватное представление о себе.

Цель модуля: Формирование адекватного представления о себе.

Задачи модуля:

- дать подростку знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- формировать у подростков навыков определения круга позитивных ценностей и негативных факторов.

Модуль 2. «Учимся общаться» направлен на подготовку детей к самостоятельной жизни, их правильной социализации, воспитание терпимости и уважения к другому человеку. На обучение навыкам самоконтроля, развитие эмпатии, ответственности. А также на помощь детям в умении правильно общаться.

Цель модуля: совершенствование коммуникативных умений и навыков.

Задачи модуля:

- научиться правильно общаться;
- формировать терпимости и уважения к другому человеку.

Модуль 3. «Мой внутренний мир. Мои эмоции» направлен на формирование и профилактику нарушений психологического здоровья детей. Способствует развитию адекватного восприятия оценки окружающих людей. Умение взаимодействовать с окружающим миром. Формирование навыков узнавания и осуществления положительного эмоционального контакта в различных ситуациях общения. Подростки приобретут навыки разрешения конфликтов.

Цель модуля: формирование своего собственного мнения и позиции. Расширение знаний об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций.

Задачи модуля:

- приобщать учащихся к самонаблюдению и самоанализу;
- создать условия для развития способности подростков понимать эмоциональные состояния других людей и умения выразить свое состояние.

Благотворительные акции направлены на формирование у детей чувства сопричастности, милосердия, благодарности. Развивают социальную ответственность, принятие будущих решений. Благотворительность - это мощный внешний фактор, влияющий на всестороннее и гармоничное развитие личности.

Учебно — тематический план модуля «Познай себя».

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	0,5	1,5	Опрос. Первичная диагностика.
2.	Познаю себя. «Правила поведения на занятиях».	2	0,5	1,5	Беседа. Наблюдение. Опрос.
3.	Я — такой и есть. Моя самооценка.	2	0,5	1,5	Беседа, тестирование, наблюдение.
4.	Внешность и характер	2	0,5	1,5	Беседа, опрос, наблюдение за динамикой развития.
5.	Что такое личность?	2	0,5	1,5	Участие в диалоге. Творческая презентация.
6.	Самопознание и откровенность	2	0,5	1,5	Наблюдение за динамикой развития.
7.	Что такое темперамент?	2	0,5	1,5	Наблюдение за динамикой развития. Творческая презентация.
8.	Мешок хороших качеств.	2	0,5	1,5	Наблюдение за динамикой развития.
9.	Страхи, часть нашего Я	2	0,5	1,5	Наблюдение за динамикой развития.
10.	Моя индивидуальность	2	0,5	1,5	Анализ изменений личностных реакций обучающихся.
	Итого	20	5	15	

--	--	--	--	--	--

Учебно — тематический план модуля «Учимся общаться».

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Благотворительная акция «100 друзей»	2	1	1	Участие в акции. Выезд в больницу.
2.	Я и мой класс. (Социометрия)	2	0,5	1,5	Опрос, анкетирование, дискуссия
3.	Умеем ли мы общаться? Позиции в общении.	2	0,5	1,5	Выявление степени коммуникативности учащихся.
4.	Особенности эмоционального общения	2	0,5	1,5	Наблюдение за динамикой развития
5.	Как подружиться?	2	0,5	1,5	Наблюдение за динамикой развития
6.	Почему люди ссорятся?	2	0,5	1,5	Наблюдение за динамикой развития
7.	Коммуникативная компетентность.	2	0,5	1,5	Тренинг. Наблюдение за динамикой развития.
8.	Я и другие	2	0,5	1,5	Тренинг. наблюдение за динамикой развития.
9.	Я не одинок в этом мире.	2	0,5	1,5	Тренинг. Беседа, опрос, наблюдение за динамикой развития.
10.	Развитие навыков самообладания при общении с неприятными вам людьми	2	0,5	1,5	Беседа. наблюдение за динамикой развития.

	Итого	22	5,5	16,5	
--	--------------	-----------	------------	-------------	--

**Учебно — тематический план модуля «Мой внутренний мир.
Мои эмоции»**

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Благотворительная акция «Мир теперь лучше»	4	1	3	Участие в акции. Благотворительная ярмарка.
2.	Мы владеем Эмоциями. Развитие умений владеть и управлять своими эмоциями.	2	0,5	1,5	Наблюдение за динамикой развития
3.	Школьная тревожность.	2	0,5	1,5	Беседа.
4.	О пользе критики.	2	0,5	1,5	Беседа. Наблюдение за динамикой развития.
5.	Способы снятия эмоционального напряжения.	2	0,5	1,5	Беседа.
6.	Благотворительная акция «Мир теперь лучше»	4	1	3	Участие в акции. Благотворительный концерт.
7.	Знакомство с внутренними и внешними качествами людей..	2	0,5	1,5	Беседа. Наблюдение за динамикой развития.
8.	Моя самооценка.	2	0,5	1,5	Тренинг. Беседа. Наблюдение за динамикой развития.
9.	Как быть с эмоциями	2	0,5	1,5	Наблюдение. Беседа
10.	Перед дальней дорогой.	2	0,5	1,5	.Диагностика.
11.	Я — уникальный	2	0,5	1,5	Тренинг. Наблюдение. Беседа
	Итого	26	6,5	21,5	

--	--	--	--	--	--

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Материально-техническое

- Помещение для занятий с индивидуальными рабочими местами (столы, стулья);
- Компьютер;
- Музыкальный центр;
- Фото-, видеокамеры;
- Мультимедиа проектор;
- Экран;
- Школьная доска

Методическое обеспечение

- Дидактический материал (раздаточный материал по темам занятий программы, наглядный материал, мультимедийные презентации) ;
- Медиатека (познавательные игры, музыка, энциклопедии, видео) ;
- Архив видео и фотоматериалов;
- Методические разработки занятий;
- УМК к программе.

Список литературы

1. Антонов В.В. Изучаем права человека /В.В. Антонов. - М.: Вита-Пресс, 2015
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1997.
3. Батаршев А.В. Психология личности и общения. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2016
4. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. : Учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 320 с.
5. Гиригин Л.Е., Ситникова Л.Н. Вообрази себе. Поиграем – помечтаем. – М., 2001 г. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников - М., 1988.
6. Дубровина И.В. - Психокоррекционная и развивающая работа с детьми - М., 1999 г.
7. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. - М., 1999 г.
8. Как вести себя в любой компании. Сост. В. Лившиц. Донецк. - 2017
9. Коммуникативные технологии в школе: секреты эффективного общения / авт.- сост. О.Я. Воробьёва. – Волгоград: Учитель, 2018.
10. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2004 г.
11. Никулина Ю.С. Мы одно целое.- М., 2020 г.
12. Овчарова Р.В. - Справочная книга школьного психолога - М., 1996 г.
13. Овчарова Р.В. Практическая психология в тестах - М., 2001 г.
14. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей - М., 2003 г.
15. Самоукина Н.В. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). — М., 1992.

- 16.Соболева А.Е., Емельянова Е.Н. Решаем школьные проблемы. С.-Петербург, 2009 г.
- 17.Улыбина Ю.Н. Как контролировать свои эмоции. - М. 2020 г.
18. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1990.
- 19.Ягодкин Н. Энциклопедия детской мотивации. - М., 2018 г.