

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кормиловского муниципального района
"Сыропятская средняя общеобразовательная школа"

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР



Баркова Н.Л.

протокол №1
от «02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Требенщикова М.А.

приказ № 367
от «02» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса
«Познай себя»
для обучающихся 5 класса

с. Сыропятское, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа учебного курса «Познай себя» составлена на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростками «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В.Хухлаевой, Москва, 2019.

Программа предназначена для обучающихся 5 классов и рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Цель: данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Задачи:

- Формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем.
- Расширять знания школьников о чувствах и эмоциях, развитие способности без оценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
- Формировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
- Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Преимственность: данный курс может служить основой для осуществления межпредметной связи и интеграции основных идей самопознания с содержанием других учебных предметов в плане формирования мировоззрения, здорового образа жизни; развития нравственных качеств, экологического сознания, эстетических вкусов. Данный курс является продолжением курса внеурочной деятельности начального звена.

Место курса в учебном плане

Учебный курс «Познай себя» изучается в 5 классе по одному часу в неделю, 34 часа в год.

Ценностные ориентиры содержания коррекционного курса

На занятиях данного курса учащиеся получают знания о нормах общения, научатся понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями. Одним из результатов изучения данного курса является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими подростками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра – направленность на развитие и сохранение жизни через сострадание и милосердие как проявление любви. Осознание себя как части мира, (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их

опыту, нравственным идеалам.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность свободы, чести и достоинства как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства.

Ценность патриотизма и гражданской ответственности. Любовь к России, активный интерес к её прошлому и настоящему, готовность служить ей. Осознание себя как члена общества, народа, страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны.

Ценность человечества. Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Планируемые результаты освоения курса

Учебный курс «Познай себя» направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей:

Личностные компетенции: умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции: умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Планируемые результаты освоения курса:

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ☐ осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- ☐ осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- ☐ овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- ☐ научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- ☐ осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- ☐ учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- ☐ учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- ☐ планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- ☐ адекватно воспринимать оценки учителей;
- ☐ уметь распознавать чувства других людей;
- ☐ обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- ☐ уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- ☐ учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- ☐ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ☐ учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- ☐ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- ☐ формулировать свое собственное мнение и позицию;

- ☐ учиться толерантному отношению к другому человеку.

Личностные УУД:

- ☐ ученик осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат;
- ☐ ученик умеет делать нравственный выбор;
- ☐ ученик способен к волевому усилию;
- ☐ у ребенка развита рефлексия;
- ☐ у ребенка сформирована учебная мотивация;
- ☐ ученик умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку.

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

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

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

№	Разделы программы	Цели и задачи	Элементы содержания	Кол-во часов
1	Введение в мир психологии	Знакомство наукой психологией и понимание необходимости ее изучения в жизни каждого; мотивация на занятия психологией.	В данный раздел включены занятия, посвященные знакомству с наукой «психологией», игры на сплочение коллектива.	1
2	Я - это я	Осознание своих качеств; формирование адекватной самооценки; навыки самоорганизации и самоконтроля в учебной деятельности.	В занятия включены игры, упражнения, творческие задания «Нарисуй свою роль», и элементы сказкотерапии. Ученики овладевают способами самооценки выполнения действия. Научатся наблюдать, находить положительные качества у себя и у других людей. Позитивно смотреть в будущее, принимать свое прошлое. Будут понимать и контролировать свое эмоциональное состояние.	8
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	Навыки рефлексии, понимания своего эмоционального состояния; умения адекватно самовыражаться.	В занятия включены игры, упражнения, творческие задания и элементы сказкотерапии. Ученик научится распознавать собственные чувства и чувства других. Игры «Изобрази чувство», «Войди в роль», «Что я делаю».	6
4	Я и мой внутренний мир	Осознание ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека.	В занятия включены игры, упражнения, творческие задания и элементы сказкотерапии. «Взрослые и подростки», «Внутренний мир».	3

5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	Понимание ответственности за свои чувства и мысли; навыки психологической готовности к трудным жизненным ситуациям и принятие их как жизненного опыта.	В занятия включены игры, упражнения и элементы сказкотерапии. «Копилка трудных ситуаций», «Объясни значение». Тест на определение умения учиться у трудностей.	2
6	Я и ты	Понимание проблем подростковой дружбы и индивидуальных особенностей каждого человека.	В занятия включены игры, упражнения, творческие задания и элементы сказкотерапии. «Реальное и виртуальное общение», игры на развитие коммуникативных компетенций и умение разрешать конфликт.	10
7	Мы начинаем взрослеть	Осознание важности своих изменений; желание к позитивному самоизменению и самосовершенствованию	В занятия включены игры, упражнения, творческие задания и элементы сказкотерапии. «Что важно подросткам», «Хочется больше свободы», «Когда дети начинают взрослеть», «Письмо самому себе».	3
8	Итоговое занятие		Обмен впечатлениями, анализ своей работы.	1

Раздел	Тема	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
Введение в мир психологии	Зачем человеку занятия психологией?	1		
Я - это я	Кто я, какой я?	2		
	Я – могу	2		
	Я нужен!	1		
	Я мечтаю	1		
	Я – это мое прошлое Я –это мое настоящее	2		
	Я – это мое будущее			
Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	Чувства бывают разными	1		
	Мои чувства	2		
	Чувства вокруг	1		
	Стыдно ли бояться?	1		
	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1		
Я и мой внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по – своему	1		
	Любой внутренний мир ценен и уникален	2		
Кто в ответе за мой внутренний мир?	Трудные ситуации могут научить меня	2		
Я и ты	Я и окружающие	1		
	Мои друзья	1		
	Я и мои «колючки»	2		
	Трудности в школе	2		
	Трудности дома	2		
	Другие культуры – другие друзья	2		
Мы начинаем взрослеть	Нужно ли человеку взрослеть?	1		
	Взросление и отношение с окружающими	1		
	Мое взросление	1		
Итоговое занятие		1		
Итого		34		

Тематическое планирование