

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Нюксенского муниципального округа**

**БОУ "Игмасская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание  
педагогического совета  
протокол №1  
от 26.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



приказ №01-04/95 от  
26.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**факультативных занятий «Познай себя»**  
**для обучающихся 5 – 6 классов**

**2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Разработчик программы**  
**учитель математики Изотова С.М.**

**п. Игмас**  
**2024 год**

## Пояснительная записка

Школьный возраст – важный период в становлении социально зрелой личности. Именно в этом возрасте происходит формирование социальных потребностей и способностей, осуществление жизненных выборов, открытие своего внутреннего мира.

Закон РФ предусматривает, что содержание образования должно быть ориентировано на «самоопределение личности, создание условий для ее самореализации», должно быть направлено на формирование человека и гражданина. В подростковом возрасте идут внутренние процессы самопознания, самовоспитания, самоопределения, самоутверждения. Необходимо педагогическое руководство этими процессами, помощь и поддержка школьников в стремлении к улучшению своего характера, поведения, ценностных ориентаций, в самосовершенствовании. Программа «Познай себя» предназначена оказать помощь школьникам в осмыслении своего предназначения в жизни, для подготовки к социализации, к жизненному и профессиональному самоопределению, для создания предпосылок к саморазвитию личности подрастающих молодых людей.

**Цель программы факультативных занятий «Познай себя»:** формирование личности, способной к самовоспитанию, к саморазвитию, самосовершенствованию и творческой активности.

### **Основные задачи программы:**

- формирование знаний о психологии человека для сознательного управления подростками своим развитием;
- формирование и развитие процессов самопознания, стремления к углублению знаний о своем внутреннем мире;
- формирование процессов самовоспитания и саморазвития школьников;
- освоение практических приемов и методов духовного развития личности;
- освоение приемов рефлексии;
- развитие представлений в области профессионального самоопределения, формирование внутренней готовности школьников к профессиональному выбору.

С V класса начинается систематизированный психолого-педагогический курс «Познай себя». Процесс самопознания лежит в основе любого акта самосовершенствования. Школьник узнает, кто он есть, как он себя может оценивать, что и почему с ним происходит. Поэтому курс начинается с доступного пятиклассникам обзора психологических качеств человека, приводит в систему имеющиеся представления о своей личности, помогает им понять себя, создать осознаваемый образ своего «Я».

**По целевой направленности** программа является учебно - познавательной.

**По тематической направленности** – социально - педагогическая, построена на принципах гуманизации и развития личностных качеств

обучающихся, призвана приобщить обучающихся к психологической культуре. Программа лично ориентирована.

### **Форма организации работы**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю). Занятия проходят в форме уроков, на которых применяются разные приемы и методы работы с учащимися:

- словесные (рассказ, беседа, лекция);
- наглядные (демонстрация иллюстраций);
- практические (упражнения, тренинг);
- игровые (игры на развитие внимания, памяти, воображения, ролевые игры);
- психологические (анкетирование, тесты, диспут, анализ и решение конкретных ситуаций).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность курса «Познай себя» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника;
- ответственного отношения к учению;
- готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметными результатами освоения программы являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей своих собственных и других людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятия (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения.

#### **Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся**

##### **обучающиеся должны знать:**

- что такое «психология», каково её место в системе наук;
- об уникальности внутреннего мира каждого;
- о способах ведения конструктивного диалога;
- о мотивах выбора друзей.
- о способах поведения в трудных ситуациях;

##### **обучающиеся смогут научиться:**

- анализировать поведение героев притч и сказок, выявлять в них скрытый подтекст;
- анализировать собственные потребности и цели.
- анализировать поступки других людей и свои собственные.

#### **Календарно – тематическое планирование** (из расчета 1 час в неделю, общее количество часов – 34 ч.)

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>1.</b>	Знакомство. Введение в мир психологии. «Школьный путь. Кто я? Какой я и чем я отличаюсь от других?»	<b>1</b>	
<b>2.</b>	« Я – это мои цели. Я могу» Как достичь цели. Я творец своей жизни.	<b>1</b>	

3.	Человек. Личность. Ценностные ориентиры.	1	
4.	Память. Свойства памяти.	1	
5.	Память. Свойства памяти.	1	
6.	Внимание.	1	
7.	Развитие памяти и внимания.	1	
8.	Мышление. Виды мышления.	1	
9.	Мышление и деятельность.	1	
10.	Интеллект. Мои способности. Как можно развивать свои способности.	1	
11.	Воображение	1	
12.	Развиваем способности: воображение и творчество	1	
13.	Эмоции. Путешествие по миру эмоций и чувств	1	
14.	Мотивация	1	
15.	Воля. Как управлять своими волевыми ощущениями.	1	
16.	Характер. Черты характера	1	
17.	Характер. Черты характера		
18.	Темперамент. Виды темперамента.	1	
19.	Темперамент. Виды темперамента. Характеристики	1	
20.	Темперамент в профессиональном становлении личности.	1	
21.	Личность. Личность в группе	1	
22.	Речь. Как мы умеем общаться? Учимся взаимопониманию. Разнообразные средства общения. Секреты общения.	1	
23.	Конфликт. Технологии преодоления конфликтных ситуаций. Конфликтность и толерантность в общении.	1	
24.	"Роскошь человеческого общения"	1	
25.	Настоящий друг. Умею ли я дружить? Друг – знакомый - товарищ	1	
26.	Манипуляции и защиты от них.	1	
27.	«Стресс: как его преодолеть?»	1	
28.	Что такое страх и как с ним справиться	1	
29.	Самопознание	1	
30.	Искусство управлять собой.	1	
31.	«Мир профессий: дороги, которые мы выбираем»	1	
32.	Формирование умения выбирать	1	
33.	Неисчерпаемость человеческих ресурсов.	1	
34.	Подведение итогов. Ценностные ориентиры	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### **1. «Школьный путь. Кто я? Какой я и чем я отличаюсь от других?»**

**Цель:** познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятии, мобилизация внутреннего ресурса, умение самостоятельно проявлять активность и сотрудничать со сверстниками.

Мой портрет. Какими качествами обладаешь ты? Какие качества являются их противоположностью? Вычленить их. Шкала Дембо: изобразить шкалы качеств и оценить по ним самого себя.

**Анкета «Кто я?»**

**Упражнение «Ладонка».**

**Упражнение «Школьные правила»**

### **2. «Я – это мои цели. Я могу»**

**Цель:** формирование учебных умений, повышение самооценки. Навыки адекватной самооценки. Что я умею делать лучше других? У каждого человека есть, чему поучиться. Выбрать человека, который не нравится. Чему можно у него поучиться? Что в нем хорошего? Кто найдет больше всех положительных качеств у того, кто ему не нравится (персонаж фильма)?

Что нам помогает и что нам мешает хорошо учиться.

Описать лучшего и худшего ученика, охарактеризовать их. Изобразить шкалу лучшего-худшего ученика, поместить себя на ней, нарисовать себя. Вычленить характерные признаки лучшего-худшего ученика (интерес к учебе, внимание, аккуратность, ответственность и т.д.), изобразить их в виде шкал самооценки Дембо, оценить себя.

**Упражнение "Хочу" и "надо".** Весы. Перечисляем все, что надо, и все, что хочется. Сказка про *Главное и Второстепенное*.

**Упражнение «Кораблик успехов»**

### **3. «Мир эмоций». Умение контролировать свои эмоции и чувства. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Влияние эмоций и чувств на здоровье человека.**

**Цель:** познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей, тренировать умение владеть своими эмоциями.

Мое настроение. Какое бывает настроение? Что мешает и что помогает успешно справиться с трудностями? Нарисовать свое актуальное настроение. Нарисовать себя в самом лучшем настроении. "Азбука настроения"

**Игра «Угадай эмоцию».**

**Упражнение «Фигуры эмоций»**

**Игра «Изобрази эмоцию»**

**Упражнение «Поставь балл эмоциям»**

**Вопросы для обсуждения:** Как вы считаете, какую роль в нашей жизни играют эмоции? Что для вас было новым, а что было уже известно?

#### **4. Основные свойства личности. Темперамент. Практическая работа по выявлению темперамента.**

**Цель:** познакомить учащихся с понятием «темперамент»  
беседа;

**практическая работа с «Кругом Айзенка», «Таблицей качеств личности»;**  
тест: «Ваш темперамент», «Формула темперамента»;  
психологическая игра «**Черты характера**».

**Работа:** диагностическое исследование темперамент моих родителей.

#### **5. «Понимаем ли мы друг друга» Умеем ли мы общаться? Умеем ли мы слушаться своего собеседника?**

**Цель:** Показать учащимся значимость понимания необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

**Упражнение «Мне в тебе нравится»**

**Упражнение «Рисунок по инструкции»**

Обсуждение темы: Навыки общения.

**Тест «Насколько я умею общаться»**

#### **6. Воля. Как управлять своими волевыми ощущениями.**

**Цель:** Тренировка организованности. Какого человека мы называем волевым? Для чего нужна воля? Я хочу, поэтому я должен.. Что такое цель ?

Цель ближняя и дальняя. Планируем достижение ближней цели. Умение выполнять скучное задание.

**Задание «Учимся планировать свое время».** Составляем режим дня. Насколько удастся ему следовать? Ведем дневник оценок.

Методы саморегуляции: аутотренинг, внутреннее сосредоточение, самовнушение,

**Упражнение «Работа с постановкой цели»**

#### **7. "Этот загадочный склад ума". Интеллект. Мои способности. Как можно развить свои способности.**

**Цель:** расширять и углублять знания учащихся о способностях человека; развивать внимание, память, мышление, творческое воображение.

**Тесты** по определению коэффициента интеллекта, «Умеете ли вы мыслить творчески»; упражнение интеллектуальная лабильность;

**Психологическая викторина "Этот загадочный склад ума".**

#### **8. «Давай договоримся!» Почему мы конфликтуем? Стили разрешения конфликтов.**

**Цель:** Ознакомление учащихся с понятием и структурой конфликта. Формирование умения анализировать конфликтные ситуации. Способствовать развитию свойств и качеств личности, необходимых для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Упражнение «Анализ ситуаций»; тест «Стили разрешения конфликтов»; упражнение «Разногласие»,

Упражнение «Личный стиль поведения в конфликте», «Управление конфликтом»,

### **9. «Стресс: как его преодолеть?».**

**Цель:** познакомить подростков с понятием "стресс", эффективными приемами и техниками борьбы со стрессом, а также помочь найти индивидуальный выход из стрессовой ситуации.

Упражнение «Ассоциации к слову «СТРЕСС», Упражнение «Конфетки – бараночки»;

Упражнение «Скульптура стресса»

Упражнение «Мой ответ стрессу»

Упражнение «Ладонка моего стресса»

Мини-лекция «Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом»

Сказка «Охотник и его сыновья»

### **10. "Роскошь человеческого общения".**

**Цель:** формирование умения позитивного общения.

Упражнение "Контакт глазами"; Упражнение "Комплимент"

Конкурс "Мы – дружная команда".

### **11.«Мир профессий: дороги, которые мы выбираем»**

Влияние характера, темперамента, способностей на профессиональное самоопределение.

**Беседа** - рассуждение «Моя будущая профессия»; тест «Самоопределение»

### **12. Многообразие мира профессий**

Труд в жизни человека и общества.

Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение.

Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

### **13. Темперамент в профессиональном становлении личности**

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.

Диагностические процедуры. Опросник Айзенка. Развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных



ситуациях».

Практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях.

#### ***14. Эмоциональные состояния личности***

Эмоции и чувства, их функции. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).

Диагностические процедуры. Опросник «Беспокойство — тревога», методика «Незаконченные предложения».

Развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

Практическая работа. Самонаблюдение за динамикой настроения.

#### ***15. Волевые качества личности***

Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли.

Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

#### ***16. Интеллектуальные способности***

##### ***16.1. Способность к запоминанию***

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти.

16.2. Способность быть внимательным. Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития

***17. Творческое отношение к собственной жизни.*** Психологические механизмы компенсации. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве свое профессиональной судьбы. Программа и средства самовоспитания.

#### ***18. Человек среди людей***

Личность и межличностные отношения в группах. Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Психологическая совместимость людей. Принятие групповых решений.

Виды общения. Конфликты, пути разрешения конфликтных ситуаций.

#### ***19. Подведение итогов. Жизненные ценности***

### ***Список литературы***

1. Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой». - Санкт-Петербург: РЕЧЬ, 2007г.
2. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М.: Международная педагогическая академия, 1995 г.
3. Сонин В.А. «Час занимательной психологии». \_ Москва – Воронеж, 1997г.
4. Гущина Т.Н. Практическое пособие «Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков».- М. : АРКТИ, 2007 г.
5. Кузин М. В. Детская психология в вопросах и ответах. – Ростов- на- Дону: «Феникс», 2007 г.
6. Рогов Е.И. Учебное пособие 2 книга «Настольная книга практического психолога» 2-е издание. –М.:ВЛАДОС, 1998г.
7. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – М.: Творческий центр, 2001г.
8. Астапович Л.В. Социальная адаптация подростков. – Минск: «Красово – Принт», 2008г.