

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана для занятий с обучающимися 5 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО.

Основная цель образовательного учреждения в духовно-нравственном развитии и воспитании школьника – это социально-педагогическая поддержка процесса становления его личности. Успешное развитие обучающегося общеобразовательной школы возможно только через интерес детей к учебному процессу, через желание развиваться самостоятельно и непрерывно с целью стать успешным и самодостаточным человеком. Но подготовить всех таких выпускников, основываясь только на традиционных технологиях невозможно. Прежние нормы контроля развития школьников – это педагогика требований, основанных на внешней мотивации деятельности учащихся, а зачастую и на принуждении.

Современная жизнь и развитие общества диктует нам совершенно другие требования. В современном, стремительно развивающемся мире ставка делается на внутриличностные факторы мотивации учащихся, на присущие детям природные потребности саморазвития, на стремление к самовыражению, самоутверждению, самоопределению и самоуправлению. Ведь успешный человек – это человек с четкой жизненной позицией, мечтами и стремлениями, человек, который готов учиться всю жизнь.

Данная рабочая программа направлена на изучение личности школьников и является актуальной и важной задачей образования. Психологическая культура человека, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, обретение способности к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважать их права, и отстаивать свои права дипломатическим способом — все это относится к необходимым компонентам личности человека.

Развитая и социально-адаптированная личность – это человек, обладающий умением решать свои жизненные противоречия и уметь соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества и окружающих.

Программа «Познай себя» относится к числу развивающих психолого-педагогических программ и направлена на развитие регулятивных универсальных учебных действий у учащихся.

Главной ценностью данного курса является помощь в формировании индивидуальной жизненной стратегии. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого бытия, понимания себя и своего места в мире отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям школьного возраста.

Нормативные документы для разработки программы

1. Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 “От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 “О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях”.
4. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. Реестр. 2015г.
5. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 “О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 июня 2015г. № 576 " О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1577 “О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.

Описание места курса в учебном плане

Программа “Познай себя” составлена по методическому пособию психолого-педагогического курса “Самосовершенствование личности” Германа

Константиновича Селевко и дополнена авторским видением.

Данная программа рассчитана для обучающихся 5-го класса.

Общий объем программы – 33 часа.

Режим занятий - 1 час в неделю.

Срок реализации программы – один учебный год.

Продолжительность занятия – 1 академический час.

Цель программы: создать условия для развития у учащихся способностей адекватного и наиболее полного самопознания.

Задачи:

1. Формирование стремления к самопознанию и способности погружения в свой внутренний мир.
2. Развитие коммуникативных навыков учащихся (умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению).
3. Расширение кругозора учащихся о чувствах и эмоциях, развитие способности их принятия, формирование умения управлять своими чувствами и эмоциями.
4. Выявление интересов, склонностей и способностей подростка.
5. Формирование правильного, адекватного отношения к себе, самооценки.

Форма работы:

- *Групповая*
- *Парная*
- *Индивидуальная*

Формы проведения занятий:

- ❖ ролевые игры
- ❖ беседы
- ❖ диалоги
- ❖ занятия с элементами тренинга
- ❖ круглый стол

Основные принципы работы:

- ❖ - принцип коллективности обучения и воспитания детей;
- ❖ - принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса;
- ❖ - принцип наглядности;
- ❖ - принцип сознательности и активности учащихся в целостной педагогической деятельности;
- ❖ - принцип опоры на положительное в человеке, поддержки сильных сторон его личности;
- ❖ - принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников при организации их деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Согласно целям данной программы, обучающиеся достигнут следующих метапредметных результатов:

1. Познавательные УУД:

- формирование стремления к самопознанию, погружению в свой собственный мир (достижение определяется содержанием программы);

2. Регулятивные УУД:

- владение навыками самоорганизации, способность к целеполаганию, планированию жизненного пути, достижению результатов, самооценке;

3. Коммуникативные УУД:

- умение излагать свою позицию, использовать основные методы дискуссии и полемики, понимать позицию собеседника, работать в команде, преодолевать конфликты (формирование регулятивных и коммуникативных УУД осуществляется в ходе тренинга, т.е. определяется формой организации занятий).

Помимо метапредметных, планируется достижение личностных результатов:

- способности к аргументированной оценке поступков,
- осознание своих сильных сторон и слабостей,
- уважительно-доброжелательное отношение к партнерам,
- способность осуществлять осознанный и ответственный выбор.

По типу программа является комплексной, поэтому предполагает достижение воспитательных результатов. В пятом классе обучающиеся достигнут первого и второго уровня воспитательных результатов.

Первый уровень результатов – приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.); приобретение учащимися знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения между людьми; о способах и приёмах управления своими эмоциями.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений учащегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностных отношений учащегося к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру; формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; умение вести деловую беседу, готовить публичные выступления в школе, цивилизованно решать конфликтные ситуации, эффективно работать в паре, группе, вести дискуссию, быть лидером.

Знания, приобретенные в рамках занятий по данной программе, помогут детям применить их практически, улучшать самих себя, свои способности и совершенствовать свою личность. Обучающиеся будут иметь представление о том, насколько многогранна их личность и иметь представление о своих **Я – образах**:

Я = многогранное

Я = физическое

Я = жизненные роли

Я = личность

Я = воспринимающее

Я = внимание

Я = воображающее, фантазирующее

Я = эмоциональное (преимущества)

Я = эмоциональное (недостатки)

Я = темперамент

Я = характер

Я = друг

Я = память

Я = думающий

Я = хочу (потребности)

Я = могу (способности)

Календарно – тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Количество часов
	Знакомство с собой.	2
	Образ вашего я.	1
	Посмотримся в зеркало.	1
	Я и окружающие.	1
	Вы - человек, и вы - личность.	1
	Оценивание себя.	2
	Сходство и различие наших Я.	1
	Как вы воспринимаете окружающий мир.	1
	Внимание, внимание.	1
	Дайте волю воображению.	1
	Мир эмоций.	2
	Настроение - о, кей!	1
	Темперамент пятого типа.	1
	Характер-русский.	1
	Воля. Самостоятельность.	1
	Настоящий друг.	2
	Основное отличие человека от обезьяны.	1
	Богиня Мнемозина.	1
	Как мы думаем?	1
	Логика мысли.	1
	Решение проблем.	2
	Каждому - по потребностям.	1
	От каждого - по способностям.	1
	"Я" в общении.	2
	Заведите друга - дневник.	1
	Богатство вашей личности.	1
	Заключение.	1
	Итого:	33 часа

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.proschkolu.ru/> (Интернет – портал)
2. <http://www.solnet.ee/> (детский портал Солнышко)
3. <http://www.mybloginfo.ru/> (блог психолога)
4. <http://psychology.net.ru/> (Мир психологии)
5. <http://www.psy-files.ru/> (Сборник тестов, книг, методик и тренинговых упражнений).
6. <http://festival.1september.ru/> (Фестиваль педагогических идей "Открытый урок - разработки уроков и занятий).

Список литературы

1. Борзова, В.А., Борзов, А.А. Развитие творческих способностей у детей. Самара: Самар. Дом печати, 2010.
2. Микляева, А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. С-Петербург, “Речь”, 2011.
3. Селевко, Г.К. Познай себя. Изд.2-е, стереотипное. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96с (серия “Самосовершенствование личности”).
4. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей - М., 2003 г.
5. Смирнова, Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. С-Петербург, “Речь”, 2012.
6. Самоукина Н.В. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). — М., 1992.
7. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. Авт.-сост. Ю.А. Голубева и др. Волгоград, “Учитель”, 2010.
8. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). М., “Генезис”, 2011.
9. Селевко, Г.К. Познай себя. Изд. 2-е, стереотипное. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96с (серия “Самосовершенствование личности”).
10. Сорокоумова, Е.А. “Уроки самопознания”. М., 2012 г.