

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Управление образования Администрации города Элисты

МБОУ «Калмыцкая этнокультурная гимназия имени Зая-Пандиты»

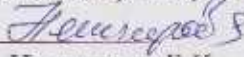
РАСМОТРЕНО

Руководитель МО

  
Торбесва Э.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

  
Немирова Б.К.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Познай себя»

для 7 классов

Элиста, 2024г.

### Пояснительная записка.

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, вступающего во взаимодействие с окружающим миром.

Учащиеся пытаются разобраться в самих себе, но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, т.к. они не располагают знаниями о психологических особенностях человека. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях учащихся. В связи с этим возникает необходимость в определенной системе психологических знаний, которые помогут ребенку глубже осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения с окружающими, сформировать представления о своем дальнейшем жизненном пути.

Приобщение к знаниям о человеке, по мнению Божович Л., имеет «особенно важное значение в подростковом возрасте, т.к. характерным для этого периода новообразованием является «чувство взрослости» и развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как к личности, к своим возможностям и способностям». Подросток начинает осознавать свой личный идеал, при сравнении с которым часто возникает неудовлетворенность самим собой и стремление изменить себя.

Данную программу «Познай себя» мы предлагаем, как одну из возможностей повышения компетентности обучающихся в поисках жизненного пути, самопознания, развития коммуникативных навыков, способов творческой деятельности.

**Цель курса:** развитие позитивной «Я-концепции» подростков.

**Основные задачи курса:**

1. Развить интерес учащихся к своему внутреннему миру
2. Показать учащимся уникальность и ценность внутреннего мира каждой личности
3. Помочь учащимся в личностном самоопределении

Программа курса рассчитана на 32 часа и предназначена для учащихся 7 классов.

Занятия курса имеют следующую структуру:

1. Введение в тему (актуализация имеющегося опыта и житейских знаний).
2. Развертывание темы (эмоциональное включение детей в тему занятия; обеспечение возможности осмысления темы, формирование новых представлений).
3. Индивидуализация темы (развитие самопознания)
4. Завершение темы (релаксация, снятие излишнего эмоционального напряжения).

Основными компетентностями, на развитие которых направлен данный курс являются:  
– информационная;  
– коммуникативная;  
– проблемная.

В результате изучения курса обучающиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями, навыками:

- овладеть психологической лексикой,
- понять, что такое познавательная сфера личности, познавательные процессы,
- освоить основные приемы запоминания, концентрации внимания, решения логических задач,
- уметь находить внутренние ресурсы для саморазвития и самореализации.



Основными критериями усвоения материала являются:

- осознанный интерес к занятиям;
- творческое отношение к выполнению заданий;
- высокая активность при выполнении психологических упражнений.

Для реализации поставленных задач используются следующие приемы и методы:

- лекции;
- дискуссии;
- анализ конкретной ситуации;
- психодиагностика, психологические игры и упражнения.

В качестве измерительной оценки личности подростка могут быть использованы следующие методики:

- Методика “10 слов”;
- Методика “Корректирующая проба”;
- Методика “Счет с переключением”;
- Диагностический тест “Способности школьника”;
- Тест “КОТ” (краткий отборочный тест);
- “Школьный тест умственного развития”.

#### Тематическое планирование.

Тема раздела	№ урока в теме	Кол-во часов	Тема урока.	Домашнее задание.	Ожидаемый результат.
<b>Наедине с собой.</b> Цель: Развитие интереса у учащихся к самому себе, своему внутреннему миру, осознание своей уникальности.	1	1	Введение в курс.	Оформить тетрадь.	Развитие интереса у обучающихся к проблемам общения.
	2-3	2	Сколько меня во мне.	Составить психологический автопортрет.	Развитие рефлексивных навыков подростков.
	4-5	2	Кого мы видим, когда смотрим.		Осознание обучающимися своего места в мире людей.
	6-7	2	Мир моих чувств.	Составить памятку “Я и мои эмоции”.	Умение адекватно выразить свои

					чувства и эмоции.
	8-9	2	Мои привычки.	Ассоциативный рисунок "Мои вредные привычки"	Умение сказать "Нет"
<b>От хочу к могу.</b> Цель: Развитие уверенности в себе, повышение самооценки подростка.	10	1	Гимнастика для ума.	Составить комплекс развивающих упражнений.	Развитие познавательной сферы.
	11	1	Воображение и творческие способности.	Составить комплекс развивающих упражнений.	Развитие творческих способностей.
	12	1	Мышление.	Подобрать упражнения на развитие мышления.	Развитие мышления.
	13	1	Память.	Подобрать упражнения на развитие памяти.	Развитие памяти.
	14	1	Внимание.	Составить коррекционную пробу.	Развитие внимания.
	15-16	2	Как узнать свое призвание.	Составить таблицу "Тип профессии и необходимые качества".	Осознание своего места в мире профессий.
	17-18	2	Азбука делового человека.	Мини-сочинение "Я и моя будущая профессия".	Овладение "механизмами самопомощи"
<b>Я и другие.</b> Цель: развитие интереса к другим людям, окружающему миру.	19	1	Я глазами других людей.	Рассказ о себе в 3-м лице.	Развитие позитивной "Я"-концепции.



	20	1	Все мы разные, все мы одинаковые.	Ответить на вопрос: "Что меня объединяет и отличает от одноклассников"	
	21	1	Что значит принимать других	Ответить на вопрос: "Я – толерантный человек?"	Развитие толерантности.
	22–23	2	Как понимать без слов.	КТД "Сказка без слов".	Развитие невербального общения.
	24–25	2	Искусство контакта.	Составить памятку. "Позитивное общение – это..."	Развитие коммуникативных способностей.
	26	1	Мы выбираем, нас выбирают	Ответить на вопрос "Кто такой настоящий друг".	Развитие эмпатии.
<b>Мои вершины.</b> Цель: осознание подростками самоизменения, стремления к саморазвитию и самореализации	27–28	2	Учитесь властвовать собой.	Предложи свои способы снятия эмоционального напряжения.	Умение управлять своими эмоциями.
	29	1	Технология совершенствования	Составить программу саморазвития.	Развитие рефлексивных навыков.
	30–31	2	В чем секрет популярности или как стать лидером.	Составить памятку для "несудачника".	Развитие лидерских качеств.
	32	1	Мои вершины.		Повышение социальной адаптации.

## Литература.

1. *Божович Л. И.* Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. — Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.
2. *Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин.* — М.: Академия, 2005. — 368 с.
3. *Гриман Л.П.* Резервы человеческой психики. — М., 1989
4. *Коломинский Я.Л.* Человек: психология. — М., 1980.
5. *Лезер Ф.* Тренировка памяти. М., 1979.
6. *Лук А.Н.* Мышление и творчество. — М., 1976.
7. *Лурия А.Р.* Внимание и память. — М., 1975.