

# Рабочая программа курса «Познай себя»

для учащихся 1-10 класса

## Пояснительная записка

Программа платной дополнительной образовательной услуги «Познай себя» предназначена для обучающихся 1-10 классов, учитывает запросы, индивидуальные особенности и способности обучающихся.

Реализация программы «Познай себя» включает в себя: проведение занятий в объеме, предусмотренном учебным планом и в соответствии с расписанием по реализации платных дополнительных образовательных услуг МАОУ «Гимназия №61».

Планирование включает темы сверх программы, не дублирует и не повторяет содержание, предусмотренное государственным образовательным стандартом.

**Ценность данной программы** состоит в том, что она предполагает ориентацию на развитие личности обучающегося, его познавательных и созидательных способностей. Программа призвана приобщить обучающихся к вопросам самопознания. С опорой на психологию и этику изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека.

Программа «Познай себя» направлена на раскрытие внутреннего потенциала ребенка, независимо от возраста. Она применима и в начальной школе, и в среднем звене, и в старшей школе. Школьники учатся вести диалог и конструктивно разрешать конфликтные ситуации, делать выбор в сложных ситуациях. Активная жизненная позиция формируется через деятельностное освоение социальных явлений, их моделирование, практическое освоение навыков ведения дискуссий и отстаивание своего мнения. Обучающиеся получают возможность - размышлять о разных сторонах жизни и о свойствах человеческого характера, восприятие и оценка всего окружающего, все это будет способствовать глубокому проникновению в себя и в сложный мир межлических отношений.

Программа социально-личностного развития «Познай себя» призвана:

- помочь взрослому человеку в стремлении познать себя, понять себя - достаточно полно и правильно;
- формировать навыки самосовершенствования, самосознания и самоконтроля;
- формировать нравственные личностные качества.

**Направленность программы:** *социально-педагогическая.*

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма организации деятельности на занятиях** – групповая.

**Цель программы:** развитие у обучающихся способности к самопознанию, рефлексии, совершенствованию навыков конструктивного общения.

**Задачи программы:**

- обучение ребёнка основам психологической самодиагностики;
- способствование интеллектуальному развитию ребёнка;
- обучение ребёнка способам конструктивного общения и взаимодействия;
- формирование способности к произвольной социализации;
- способствование формированию у ребёнка моральной позиции, основанной на общечеловеческих ценностях;
- формирование у ребёнка умений и навыков психологической самореабилитации.

**Методы, формы и средства организации занятий.**

Решение задач данной программы осуществляется следующими методами:

- игра;
- беседа;
- упражнение (психогимнастические упражнения);
- элементы арттерапии; изотерапии; музыкотерапии; сказкотерапии.

Каждое занятие включает в себя вводную часть, основную и заключительную.

Содержанием основной части занятия является развитие темы занятия через беседы, сказки, игры, видеофильмы и творческие задания на развитие общечеловеческих качеств, осознанием предназначения Человека, основ его жизни, через развитие творческого потенциала детей.

Задача заключительной части занятия состоит в подведении итогов, обсуждении результатов работы и тех трудностей, которые у них возникли при выполнении заданий.

Данная программа является сквозной и реализуется в каждом классе одиннадцатилетней школы.

## Планируемые результаты освоения программы

Название раздела	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<b>Самопознание</b>	<p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений; умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</p>	<p>готовность и способность обучающихся к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; умение ставить цели и строить жизненные планы,</p>
<b>Познавательная сфера</b>		
<b>Коммуникативная сфера</b>		
<b>Эмоциональная сфера</b>		
<b>Большие психологические игры</b>		
<b>Диагностический блок</b>		
<b>Профилактический блок</b>		
<b>Консультационная деятельность</b>		

### Содержание программы для 1 класса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Самопознание</b>	Изучение своих особенностей, формирование теоретических представлений о себе, а также формирование практических навыков.	15
<b>Познавательная сфера</b>	повышение уровня самостоятельности и активности в учебной деятельности; повышение уровня контроля учащегося за своей двигательной активностью; развитие произвольности познавательных процессов и поведения учащихся; повышение уровня интеллектуального развития; привитие навыка использования речи как инструмента мышления.	16
<b>Коммуникативная сфера</b>	способствование установлению адекватных отношений с разными педагогами. способствование сплочению классного коллектива.	14
<b>Эмоциональная сфера</b>	создание условий для снятия внутриличностных напряжений; способствование снятию противоречий между требованиями взрослых и возможностями ребенка, между требованиями школы и родителей.	16
<b>Большие психологические игры</b>	адаптация детей к школе; сплочение классного коллектива; разрешение кризисных ситуаций, сложившихся в классном коллективе; возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки.	9
<b>Диагностический блок</b>	Диагностика уровня адаптации к начальному звену (уровень мотивации, тревожность, социометрия, интеллектуальных способностей)	20
<b>Профилактический блок</b>	формирование представлений о ЗОЖ; профилактика агрессивного поведения; профилактика правонарушений.	12
<b>Консультационная деятельность</b>	Консультация родителей по итогам проведенных диагностик, по запросу самих родителей; Консультация учащихся по запросам родителей, классного руководителя	16
<b>Всего</b>		108

### Содержание программы для 2 класса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Самопознание</b>	Изучение своих особенностей, формирование теоретических представлений о себе, а также формирование практических навыков.	6
<b>Познавательная сфера</b>	повышение уровня самостоятельности и активности в учебной деятельности; повышение уровня контроля учащегося за своей двигательной активностью; развитие произвольности познавательных процессов и поведения учащихся; повышение уровня интеллектуального развития; привитие навыка использования речи как инструмента мышления.	4

<b>Коммуникативная сфера</b>	способствование установлению адекватных отношений с разными педагогами. способствование сплочению классного коллектива.	4
<b>Эмоциональная сфера</b>	создание условий для снятия внутриличностных напряжений; способствование снятию противоречий между требованиями взрослых и возможностями ребенка, между требованиями школы и родителей.	4
<b>Большие психологические игры</b>	сплочение классного коллектива; разрешение кризисных ситуаций, сложившихся в классном коллективе; возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки.	6
<b>Диагностический блок</b>	Диагностика (уровень учебной мотивации, тревожность, социометрия, интеллектуальные способности)	6
<b>Профилактический блок</b>	формирование представлений о ЗОЖ; профилактика агрессивного поведения; профилактика правонарушений.	2
<b>Консультационная деятельность</b>	Консультация родителей по итогам проведенных диагностик, по запросу самих родителей; Консультация учащихся по запросам родителей, классного руководителя	4
<b>Всего</b>		36

### Содержание программы для 3 класса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Самопознание</b>	Изучение своих особенностей, формирование теоретических представлений о себе, а также формирование практических навыков.	6
<b>Познавательная сфера</b>	развитие общеучебных умений и навыков; развитие произвольности познавательных процессов; повышение уровня интеллектуального развития; развитие основных мыслительных операций(классификация, систематизация, обобщение) развитие речи, как инструмента мышления.	3
<b>Коммуникативная сфера</b>	способствование установлению адекватных отношений с разными педагогами. способствование сплочению классного коллектива. формирование понимания различий между социальными ролями ”мальчик” и ”девочка” формирование образа взрослого.	4
<b>Эмоциональная сфера</b>	создание условий для снятия внутриличностных напряжений; способствование снятию противоречий между требованиями взрослых и возможностями ребенка, между требованиями школы и родителей.	4
<b>Большие психологические игры</b>	сплочение классного коллектива; разрешение кризисных ситуаций, сложившихся в классном коллективе; возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки.	4
<b>Диагностический блок</b>	Диагностика (уровень учебной мотивации, тревожность, социометрия, интеллектуальные способности)	6
<b>Профилактический блок</b>	формирование представлений о ЗОЖ; профилактика агрессивного поведения; профилактика правонарушений.	3
<b>Консультационная</b>	Консультация родителей по итогам проведенных	6

<b>я деятельность</b>	диагностик, по запросу самих родителей; Консультация учащихся по запросам родителей, классного руководителя	
<b>Всего</b>		36

### Содержание программы для 4 класса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Самопознание</b>	Изучение своих особенностей, формирование теоретических представлений о себе, а также формирование практических навыков.	10
<b>Познавательная сфера</b>	развитие общеучебных умений и навыков; развитие произвольности познавательных процессов; повышение уровня интеллектуального развития; развитие основных мыслительных операций (классификация, систематизация, обобщение и т.д.)	6
<b>Коммуникативная сфера</b>	совершенствование навыков общения через вербализацию собственных переживаний и умение чувствовать другого (эмпатию); развитие навыков монологического и диалогического общения, использование речи для организации взаимодействия и взаимоотношений; создание мотивации к использованию цивилизованных форм общения в классе. способствование установлению адекватных отношений с разными педагогами.	8
<b>Эмоциональная сфера</b>	способствование формированию способности к ответственному поведению, сдерживанию произвольных желаний и эмоций; создание условий для снятия внутриличностных напряжений; способствование формированию эмоционально положительного восприятия	6
<b>Большие психологические игры</b>	способствование адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе сплочение классного коллектива; разрешение кризисных ситуаций, сложившихся в классном коллективе; возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки.	4
<b>Диагностический блок</b>	Диагностика (уровень учебной мотивации, тревожность, социометрия, интеллектуальные способности)	6
<b>Профилактический блок</b>	формирование представлений о ЗОЖ; профилактика агрессивного поведения; профилактика правонарушений.	6
<b>Консультационная деятельность</b>	Консультация родителей по итогам проведенных диагностик, по запросу самих родителей; Консультация учащихся по запросам родителей, классного руководителя	8
<b>Всего</b>		54

### Содержание программы для 5 класса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Самопознание</b>	Изучение своих особенностей, формирование теоретических представлений о себе, а также формирование практических навыков.	53
<b>Познавательная сфера</b>	развитие общеучебных умений и навыков; повышение уровня интеллектуального развития; развитие основных мыслительных операций(классификация, систематизация, обобщение и т.д.) формирование навыков использования в речи аргументации, связного изложения своих рассуждений, и умения делать выводы из них.	21
<b>Коммуникативная сфера</b>	развитие первичных навыков групповой рефлексии, эмпатии, обратной связи; способствование осознанию учащимися своей социальной роли (в т.ч. и половой); создание мотивации к использованию цивилизованных форм общения в классе, школе; совершенствование коммуникативных навыков через вовлечение учащихся в дискуссионные формы общения.	32
<b>Эмоциональная сфера</b>	создание условий для снятия внутриличностных напряжений; способствование формированию эмоционально положительного восприятия школы и процесса обучения	20
<b>Большие психологические игры</b>	способствование адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе; сплочение классного коллектива; разрешение кризисных ситуаций, сложившихся в классном коллективе; возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки.	12
<b>Диагностический блок</b>	Диагностика (уровень учебной мотивации, тревожность, социометрия, интеллектуальные способности)	22
<b>Профилактический блок</b>	формирование представлений о ЗОЖ; профилактика агрессивного поведения; профилактика правонарушений.	30
<b>Консультационная деятельность</b>	Консультация родителей по итогам проведенных диагностик, по запросу самих родителей; Консультация учащихся по запросам родителей, классного руководителя	26
<b>Всего</b>		216

### Содержание программы для 6 класса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Самопознание</b>	Изучение своих особенностей, формирование теоретических представлений о себе, а также формирование практических навыков.	36
<b>Познавательная сфера</b>	развитие общеучебных умений и навыков; повышение уровня интеллектуального развития; развитие основных мыслительных операций (анализ, классификация, систематизация, обобщение и т.д.); формирование первичных навыков социального мышления.	15
<b>Коммуникативная сфера</b>	развитие первичных навыков групповой рефлексии, эмпатии, обратной связи;	18

	способствование осознанию учащимися своей социальной роли (в т.ч. и половой); создание мотивации к использованию цивилизованных форм общения в классе, школе; совершенствование коммуникативных навыков через решение конфликтных ситуаций в условиях тренинга актерского мастерства. Развитие социальной стойкости, социальной толерантности, первичных навыков самопрезентации.	
<b>Эмоциональная сфера</b>	создание условий для снятия внутриличностных напряжений; способствование формированию эмоционально положительного восприятия школы и процесса обучения;	14
<b>Большие психологические игры и деловые игры</b>	сплочение классного коллектива; разрешение кризисных ситуаций, сложившихся в классном коллективе; возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки.	9
<b>Диагностический блок</b>	Диагностика (уровень учебной мотивации, тревожность, социометрия, интеллектуальные способности)	16
<b>Профилактический блок</b>	формирование представлений о ЗОЖ; профилактика агрессивного поведения; профилактика правонарушений.	18
<b>Консультационная деятельность</b>	Консультация родителей по итогам проведенных диагностик, по запросу самих родителей; Консультация учащихся по запросам родителей, классного руководителя	18
<b>Всего</b>		144

### Содержание программы для 7 класса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Самопознание</b>	Изучение своих особенностей, формирование теоретических представлений о себе, а также формирование практических навыков.	18
<b>Познавательная сфера</b>	повышение уровня интеллектуального развития; развитие основных мыслительных операций (анализ, классификация, систематизация, обобщение, креативность и т.д.); развитие креативного, творческого мышления	15
<b>Коммуникативная сфера</b>	введение понятия “конструктивное общение”. Развитие навыков рефлексии, способности к эмпатии, формирование умения давать обратную связь, вывод некоторых психологических закономерностей через использования жизненного опыта детей.	8
<b>Эмоциональная сфера</b>	создание условий для снятия внутриличностных напряжений; способствование формированию эмоционально положительного восприятия школы и процесса обучения;	7
<b>Большие психологические игры и деловые игры</b>	сплочение классного коллектива; разрешение кризисных ситуаций, сложившихся в классном коллективе; возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки.	8
<b>Диагностический блок</b>	Диагностика (уровень учебной мотивации, тревожность, социометрия, интеллектуальные способности)	8

<b>Профилактически й блок</b>	формирование представлений о ЗОЖ; профилактика агрессивного поведения; профилактика правонарушений.	4
<b>Консультационная деятельность</b>	Консультация родителей по итогам проведенных диагностик, по запросу самих родителей; Консультация учащихся по запросам родителей, классного руководителя	4
<b>Всего</b>		72

#### Содержание программы для 8 класса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Проведение тренингов</b>	командообразование; профориентация; навыки эффективной коммуникации.	18
<b>Проведение деловых игр</b>	Формирование толерантного отношения к окружающим, привитие ценностных ориентаций учащимся	6
<b>Диагностический блок</b>	Диагностика (уровень учебной мотивации, тревожность, социометрия, интеллектуальные способности)	18
<b>Профилактически й блок</b>	формирование представлений о ЗОЖ; профилактика агрессивного поведения; профилактика правонарушений.	14
<b>Консультационная деятельность</b>	Консультация родителей по итогам проведенных диагностик, по запросу самих родителей; Консультация учащихся по запросам родителей, классного руководителя	16
<b>Всего</b>		72

#### Содержание программы для 9 класса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Эмоциональная сфера</b>	создание условий для снятия внутриличностных напряжений; способствование формированию эмоционально положительного восприятия школы и процесса обучения	20
<b>Профориентация</b>	Трудности выбора профессии, их преодоления; построение личностно-профессионально плана	20
<b>Проведение тренингов</b>	профориентация; снятие тревожности (эмоциональная подготовка к экзаменам)	9
<b>Проведение деловых игр</b>	Особенности темперамента	4
<b>Диагностический блок</b>	Диагностика (уровень учебной мотивации, тревожность, социометрия, интеллектуальные способности)	18
<b>Профилактически й блок</b>	формирование представлений о ЗОЖ; профилактика агрессивного поведения; профилактика правонарушений.	18
<b>Консультационная деятельность</b>	Консультация родителей по итогам проведенных диагностик, по запросу самих родителей; Консультация учащихся по запросам родителей, классного руководителя	19
<b>Всего</b>		108

## Содержание программы для 10 класса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Эмоциональная сфера</b>	создание условий для снятия внутриличностных напряжений	6
<b>Коммуникативная сфера</b>	Развитие навыков рефлексии, способности к эмпатии, формирование умения давать обратную связь, вывод некоторых психологических закономерностей через использования жизненного опыта детей.	7
<b>Проведение тренингов</b>	уроки жизнетворчества (биографический тренинг); навыки эффективной коммуникации; «мудрые отношения».	18
<b>Диагностический блок</b>	Диагностика (уровень учебной мотивации, тревожность, социометрия, интеллектуальные способности)	8
<b>Профилактический блок</b>	формирование представлений о ЗОЖ; профилактика агрессивного поведения; профилактика правонарушений.	6
<b>Консультационная деятельность</b>	Консультация родителей по итогам проведенных диагностик, по запросу самих родителей; Консультация учащихся по запросам родителей, классного руководителя	9
<b>Всего</b>		54