

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кемеровской области – Кузбасса**

**Управление образования Топкинского муниципального округа**

**МБОУ «Глубокинская ООШ» Топкинского МР**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете

\_\_\_\_\_  
Сиренко О.Е.  
Протокол №01 от «28» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Борисенко Е. А.  
Протокол № 01 от «28»  
августа 2023 г. г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Олейникова Г.И.  
Приказ № 88 от «01» сентября  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Самопознание»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с. Глубокое 2023 г.**

## ***1. Пояснительная записка***

Современное общество подошло к пониманию того, что главной ценностью является человек, с его богатым внутренним миром, с его противоречиями, потребностями, возможностями, собственной неповторимостью.

Каждый из нас вовлечен во взаимоотношения с другими людьми, в общение с самого раннего детства. Французский писатель А. Экзюпери называл общение единственной в жизни человека роскошью, но без нее люди не могут жить. Прекратить общение – то же самое, что перестать дышать. Несмотря на это, не все способны строить гармоничные отношения с другими.

Известно, что способность к общению включает в себя, во-первых, желание вступать в контакт с окружающими, во-вторых, умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации, в-третьих, знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими.

Взаимоотношения – благо, но одновременно и ответственный труд, доступный каждому, кто стремится жить в согласии с собой и другими. Он требует времени, энергии, усилия души и тела.

Для этого человеку необходимо осознать свою неповторимость и индивидуальность, понять свои возможности, способности, научиться активно слушать, чувствовать собеседника и уметь с ним общаться. И учиться этому необходимо с детства: ребенок, у которого есть проблемы в общении со сверстниками, чувствует себя уязвленным, отвергнутым. Это может привести к резкому понижению самооценки, возрастанию робости в контактах, замкнутости, а впоследствии к сложности вхождения во взрослый мир и определению своего места в нем.

Стремление к самопознанию, саморазвитию свойственно учащимся старшего школьного возраста. В это время расширяется круг общения школьников. Для старшеклассников характерны стремление к самоутверждению и философскому осмыслению жизни. Учащиеся выпускных классов находятся в ситуациях выбора дальнейшего пути, обдумывают цель своей жизни, размышляют над смыслом бытия, стремятся познать себя, осознать свои возможности и способности и пытаются соотнести их с требованиями, предъявляемыми к человеку. Поэтому введение спецкурса «Основы самопознания и культура общения» как элективного является возможным не только в классах педагогического профиля, но и на старшей ступени любых общеобразовательных учебных заведений.

## ***2. Цель и задачи курса внеурочной деятельности***

Цель - это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноценное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Данный учебный курс направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

#### **Задачи:**

сформировать у учащихся знания об основах самопознания и психологии общения, коммуникативной компетентности личности и ее составляющих;

сформировать готовность учащихся к осознанию своих возможностей и способностей, проявляющихся в общении, определению путей и способов их развития;

осуществить коррекцию личностных свойств и качеств учащихся, значимых для общения;

осуществить коррекцию межличностных отношений в группе;

освободить от эмоциональной закрепощенности;

научить осознавать трудности в процессе взаимодействия.

Программа курса внеурочной деятельности «Самопознание» для 5-9 классов Программа рассчитана на 3 часа в неделю на 5-9 классы

#### ***3. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности***

Личностные

Метапредметные

Предметные

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

*Учащиеся должны уметь:*

1. Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

5. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

7. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

8. Формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### ***3. Содержание программы «Самопознание»***

***5-9 класс***

**Самопознание и саморазвитие.** Что такое самопознание? Зачем нужно знать себя. Причины самопознания. Степень их проявления. Определение собственных личностных качеств. Способы самопознания. Кто я? Какой я? Я глазами других людей. Многообразие личностных качеств.

**Психические свойства личности.** Индивидуальные особенности личности. Характер. Одаренность, талант, гениальность. Общие способности. Специальные способности. Познавательная активность. Интересы и склонности. Темперамент. Психологические характеристики темперамента. Нравственные, волевые черты характера. Воля. Уровень утомления и стресса у школьников-подростков.

**Психология общения.** Как складывается впечатление о другом человеке. Восприятие друг друга. Культура человека. Механизмы общения: эмпатия, рефлексия, идентификация. Как общаются разные люди. Виды общения. Коммуникативные способности. Внешний вид. Речь. Мимика. Жесты. Походка, осанка. Одежда и прическа

**Психология группы.** Социальная группа. Формальные и неформальные группы. Референтные группы. Малая группа. Большая группа. Конфликты и их разрешение.

**Психология деятельности.** Успех, неуспех. Профессиональная деятельность. Мотивация. Самооценками и уровень притязаний.

**Психология личности.** Индивид. Личность. Индивидуальность. Характеристики человека как личности. Поведение и поступок. Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов. Релаксация.

**Познавательные процессы.** Внимание. Воображение. Ощущение. Память Мышление. Речь. Интеллект.

**5. Тематическое планирование с указанием количества часов отведенных на каждую тему**

**Тематическое планирование «Самопознание»**

**5-9 классы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<i>Самопознание и саморазвитие</i>	5
<b>2</b>	<i>Психические свойства личности</i>	22
<b>3</b>	<i>Психология общения</i>	21
<b>4</b>	<i>Психология группы</i>	17
<b>5</b>	<i>Психология деятельности</i>	12
<b>6</b>	<i>Психология личности</i>	7
<b>7</b>	<i>Познавательная деятельность</i>	18
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>

**Календарно тематическое планирование «Самопознание»**

**5-9 классы**

**(102 часа)**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол- во часов	Форма работы(Лекция/практика)	Диагностический материал	Примечания
	План	Факт					
<b>Самопознание и саморазвитие -5часов</b>							
1			Что такое самопознание? Зачем нужно знать себя.	1	Л		
2			Причины самопознания	1	Л		
3			Определение собственных личностных качеств	1	П	Тест на личностные качества <a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/1758924-test-na-lichnostnye-kachestva">https://onlinetestpad.com/ru/test/1758924-test-na-lichnostnye-kachestva</a>	

4			Способы самопознания. Кто я?	1	П	<a href="https://konstruktortestov.ru/test-7965">https://konstruktortestov.ru/test-7965</a>	
5			Какой я? Я глазами других людей	1	П	<a href="https://testometrika.com/woman/take-a-look-at-ourselves/">https://testometrika.com/woman/take-a-look-at-ourselves/</a>	
<b><i>Психические свойства личности-22 часа</i></b>							
6			Индивидуальные особенности личности	1	Л		
7-8			2)Черта характера 3)Семь качеств трудного характера	2	П	2) Черты характера – тест в картинках <a href="https://testometrika.com/personality-and-temper/traits/">https://testometrika.com/personality-and-temper/traits/</a> 3)Тяжелый ли у вас характер? <a href="https://testometrika.com/personality-and-temper/severe-character-test/">https://testometrika.com/personality-and-temper/severe-character-test/</a>	
9			Одаренность, талант, гениальность	1	Л		
10-11			Талант	2	П	Какие у вас есть таланты? <a href="https://testometrika.com/personality-and-temper/what-are-your-talents/">https://testometrika.com/personality-and-temper/what-are-your-talents/</a>	
12-13- 14			Одаренность	3	П	Карта одаренности <a href="https://psyttests.org/work/kodar-run.html">https://psyttests.org/work/kodar-run.html</a>	
15			Общие способности. Специальные способности	1	Л		
16-17			Способности	2	П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/2225626-sposobnostitest-po-psikhologii">https://onlinetestpad.com/ru/test/2225626-sposobnostitest-po-psikhologii</a>	
18-19			Познавательная активность.	2	П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/876884-oprosnik-izucheniya-poznavatelnoj-aktivnosti-obuchayushhikhsya">https://onlinetestpad.com/ru/test/876884-oprosnik-izucheniya-poznavatelnoj-aktivnosti-obuchayushhikhsya</a>	
20			Психологические характеристики темперамента	1	Л		
21-22			Темперамент	2	П	<a href="https://psyttests.org/eysenck/epiG-run.html">https://psyttests.org/eysenck/epiG-run.html</a>	
23			Интересы и склонности	1	П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/2126914-test-na-interesy-i-sklonnosti">https://onlinetestpad.com/ru/testview/2126914-test-na-interesy-i-sklonnosti</a>	
24			Нравственные, волевые черты характера	1	Л		

25			Воля	1	П	<a href="https://www.b17.ru/tests/samootsenka_sily_voli/">https://www.b17.ru/tests/samootsenka_sily_voli/</a>	
26-27			<u>Уровень утомления и стресса у школьников-подростков.</u>	2	П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/1285275-uroven-utomleniya-i-stressa-u-shkolnikov-podrostkov-rekomendacii-po-profila">https://onlinetestpad.com/ru/test/1285275-uroven-utomleniya-i-stressa-u-shkolnikov-podrostkov-rekomendacii-po-profila</a>	
<b>Психология общения-21 час</b>							
28			Как складывается впечатление о другом человеке.	1	Л		
29-30			Мои взаимоотношения с одноклассниками. Восприятие друг друга	2	Л/П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/1001283-onlajn-anketirovanie-moi-vzaimootnosheniya-s-odnoklassnikami">https://onlinetestpad.com/ru/testview/1001283-onlajn-anketirovanie-moi-vzaimootnosheniya-s-odnoklassnikami</a>	
31-32			Межличностные отношения	2	П	<a href="https://testometrika.com/for-children/test-for-students-on-interpersonal-relations/">https://testometrika.com/for-children/test-for-students-on-interpersonal-relations/</a>	
33			Культура человека	1	Л		
34-35			Культурный ли вы человек?	2	П	<a href="https://kudago.com/all/quiz/test-kulturnyj-li-vyi-chelovek/">https://kudago.com/all/quiz/test-kulturnyj-li-vyi-chelovek/</a>	
36			Механизмы общения: эмпатия, рефлексия, идентификация	1	Л		
37-38			Как общаются разные люди.  Тест «Какой я в общении?»	2	Л/П	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/test-kakoj-ya-v-obshhenii/">https://psychiatry-test.ru/test/test-kakoj-ya-v-obshhenii/</a>	
39			Виды общения.	1	Л		
40			Мои коммуникативные способности	1	П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/450063-test-na-opredelenie-urovnya-kommunikativnykh-sposobnostej">https://onlinetestpad.com/ru/test/450063-test-na-opredelenie-urovnya-kommunikativnykh-sposobnostej</a>	
41			Внешний вид	1	Л		
42-43			Речь. Мимика. Жесты. Тест «Понимаете ли язык мимики и жестов»	2	Л/П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/1496253-yazyk-i-rech">https://onlinetestpad.com/ru/test/1496253-yazyk-i-rech</a>  <a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/16698-ponimaete-li-vy-yazyk-mimiki-i-zhestov">https://onlinetestpad.com/ru/test/16698-ponimaete-li-vy-yazyk-mimiki-i-zhestov</a>	
44			Походка, осанка	1	Л		
45			Одежда и прическа	1	Л		



46			Этика и этикет. Деловой этикет в профессиональной деятельности	1	Л		
47			Общение по телефону. Развитие навыков общения	1	Л		
48			Правила искусства убеждения. Схема убеждения.	1	Л	<a href="https://studfile.net/preview/1633642/page:4/">https://studfile.net/preview/1633642/page:4/</a>	
<b>Психология группы-17 часов</b>							
49			Знакомство с понятием «Группа », виды, задачи, функции	1	Л		
50			Социальная группа. Многообразие социальных групп	1	Л	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/112887-16-mnogoobrazie-socialnykh-grupp">https://onlinetestpad.com/ru/test/112887-16-mnogoobrazie-socialnykh-grupp</a>	
51			Формальные и неформальные группы.	1	Л/П	<a href="https://obrazovaka.ru/test/socialnaya-gruppa-po-obshchestvoznaniyu.html">https://obrazovaka.ru/test/socialnaya-gruppa-po-obshchestvoznaniyu.html</a>	
52			Референтные группы	1	Л		
53			Малая группа. Большая группа	1	Л		
54			Знакомство с понятием «конфликт».	1	Л		
55-56			Конфликтные типы личности. <u>«Поведенческий стиль в конфликтной ситуации»</u>	2	Л/П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/1791820-povedencheskij-stil-v-konfliktnoj-situacii">https://onlinetestpad.com/ru/testview/1791820-povedencheskij-stil-v-konfliktnoj-situacii</a>	
57			Формула конфликта	1	Л		
58			Конфликты и их разрешение	1	П	Тест по теме «Конфликты в межличностных отношениях» <a href="https://testograd.com/test/konflikty/">https://testograd.com/test/konflikty/</a>	
59			Поведение при возникшей конфликтной ситуации	1	Л/П		

60			Управление конфликтом	1	Л		
			Правила бесконфликтного общения				
61-62			Проявление агрессивности, эгоизма.	2	Л/П	Личностная агрессивность и конфликтность <a href="https://psytests.org/conf/ilaik.html">https://psytests.org/conf/ilaik.html</a>	
63			Тест эмоций	1	П	<a href="https://psytests.org/conf/bdhiD.html">https://psytests.org/conf/bdhiD.html</a>	
64-65			Стресс	1	П	Тест на выявление уровня по В.Ю.Щербатых <a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/933507-test-na-opredelenie-urovnya-stressa-po-v-yu-shherbatykh">https://onlinetestpad.com/ru/testview/933507-test-na-opredelenie-urovnya-stressa-po-v-yu-shherbatykh</a> Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер) <a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/198987-diagnostika-sostoyaniya-stressa-k-shrajner">https://onlinetestpad.com/ru/testview/198987-diagnostika-sostoyaniya-stressa-k-shrajner</a>	
<b>Психология деятельности-12 часов</b>							
66			Психология профессиональной деятельности	1	Л		
67			Самооценка	1	П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/10581-opredelenie-urovnya-samoocenki">https://onlinetestpad.com/ru/test/10581-opredelenie-urovnya-samoocenki</a> <a href="https://psycho-test.org/test/test-na-samoocenu.html">https://psycho-test.org/test/test-na-samoocenu.html</a>	
68			Уровень притязаний	1	П	<a href="https://psytests.org/work/gerbch-run.html">https://psytests.org/work/gerbch-run.html</a>	
69			Успех, неуспех	1	П	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/zhdet-li-vas-uspeh/">https://psychiatry-test.ru/test/zhdet-li-vas-uspeh/</a>	
70			Профессиональная деятельность	1	Л		
71			Учебные заведения нашего города	1	Л		
72			Предприятия и учреждения нашего города	1	Л		
73			Мои профессиональные наклонности	1	П	<a href="https://psytests.org/work/yovrez-run.html">https://psytests.org/work/yovrez-run.html</a>	
74			Ваше профессиональное предпочтение. Профориентация (Е.А. Климов)	1	П	<a href="https://www.b17.ru/tests/bam101118/">https://www.b17.ru/tests/bam101118/</a>	

75			Мои склонности	1	П	<a href="https://akvobr.ru/new/edu/prof-test-direction/info">https://akvobr.ru/new/edu/prof-test-direction/info</a>	
76			<u>Ваш психотип и склонность к типу профессии</u>	1	П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/46497-vash-psikhotip-i-sklonnost-k-tipu-professii">https://onlinetestpad.com/ru/test/46497-vash-psikhotip-i-sklonnost-k-tipu-professii</a>	
77			Мотивация	1	П	Изучение мотивационной сферы учащихся (М.В.Матюхина) <a href="http://gurutestov.ru/test/14/">http://gurutestov.ru/test/14/</a>	
<b>Психология личности-7 часов</b>							
78-79			Индивид. Индивидуальность	2	П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/112250-2-socialnoe-izmerenie-cheloveka-individ-individualnost-lichnost">https://onlinetestpad.com/ru/test/112250-2-socialnoe-izmerenie-cheloveka-individ-individualnost-lichnost</a>	
80-81			Личность Характеристики человека как личности	2	П	<a href="https://psytests.org/eysenck/epiD-run.html">https://psytests.org/eysenck/epiD-run.html</a>	
82			Поведение и поступок	2	П	<a href="https://psytests.org/coping/wcq-run.html">https://psytests.org/coping/wcq-run.html</a> <a href="https://nauchniestati.ru/testy/test-povedenie-prochee-psihiologiya/">https://nauchniestati.ru/testy/test-povedenie-prochee-psihiologiya/</a>	
83			Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов	2	П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/1279401-metodika-izucheniya-psikhologicheskoy-gotovnosti-vypusnikov-k-sdache-ekzam">https://onlinetestpad.com/ru/testview/1279401-metodika-izucheniya-psikhologicheskoy-gotovnosti-vypusnikov-k-sdache-ekzam</a>	
84			Релаксация	1	Л	<a href="https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai/press-center/statii-pamyatki/priemy-samoregulyatsii-kotorye-pomogut-spravitsya-s-volneniem-na-ekzamene/">https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai/press-center/statii-pamyatki/priemy-samoregulyatsii-kotorye-pomogut-spravitsya-s-volneniem-na-ekzamene/</a>	
<b>Познавательная деятельность-18 часов</b>							
86-87-88			Диагностика внимания	3	П	Исследование концентрации внимания (Пьерон-Рузер) Исследование переключения внимания (таблицы Шульце) Исследование избирательности внимания (Тест Мюнстерберга)	
89-90			Диагностика воображения	2	П	Методика Гилфорда <a href="https://psytests.org/iq/guilford-run.html">https://psytests.org/iq/guilford-run.html</a> <a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/109653-diagnostika-voobrazheniya">https://onlinetestpad.com/ru/test/109653-diagnostika-voobrazheniya</a>	
90-91			Диагностика ощущений	2	П	<a href="https://psytests.org/trait/sss16r-run.html">https://psytests.org/trait/sss16r-run.html</a>	
92-93			Диагностика памяти		П	Тит памяти <a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/1698985-tip-pamyati">https://onlinetestpad.com/ru/test/1698985-tip-pamyati</a> Кратковременная память <a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/109681-opredelenie-obema-kratkovremennoj-pamyati-po-metodu-dzhekobsa">https://onlinetestpad.com/ru/test/109681-opredelenie-obema-kratkovremennoj-pamyati-po-metodu-dzhekobsa</a>	
94-95-			Диагностика мышления	3	П	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/80771-tip-myshleniya">https://onlinetestpad.com/ru/testview/80771-tip-myshleniya</a>	

96						<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/5361-test-na-analiticheskoe-myshlenie">https://onlinetestpad.com/ru/test/5361-test-na-analiticheskoe-myshlenie</a> <a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/47458-diagnostika-sformirovannosti-logicheskikh-operacij-myshleniya">https://onlinetestpad.com/ru/testview/47458-diagnostika-sformirovannosti-logicheskikh-operacij-myshleniya</a>	
97-98-99			Диагностика интеллекта	3	П	<a href="https://psytests.org/iq/shturA.html">https://psytests.org/iq/shturA.html</a>	
100-101-102			Диагностика речи	3	П	<a href="https://psytests.org/trait/rigid.html">https://psytests.org/trait/rigid.html</a> Методика «Расскажи по картинке» (Л.А.Венгер) Методика для выяснения пассивного словарного запаса (Л.А.Венгер) Методика «Назови слова» (Л.А.Венгер)	