

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета школы  
протокол № 1  
От 28 августа 2023 года

Утверждено приказом  
№ 99/3  
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСА  
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»  
5 КЛАСС**

(ПЛАНИРОВАНИЕ СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ «Методического пособия по преподаванию психолого-педагогического курса «Самосовершенствование личности» для учащихся средней школы». авт. Г К Селевко, 2009 Пособие для учащихся: Селевко Г.К. Познай себя (самопознание). 5 класс. Серия «Самосовершенствование личности», 2009 г., издательство «Народное образование»).

Программу составила  
Учитель высшей квалификационной категории  
Толстова Екатерина Александровна

с.Самара 2023

### Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для работы с учащимися 5 класса и имеет своей целью помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утверждать свои права и собственную ценность, не только не ущемляя права и ценности других людей, но и способствуя их повышению.

Основные задачи курса:

- сформировать системообразующую теоретическую базу для сознательного управления учащимися своим развитием;
- направить процесс самовоспитания, саморазвития;
- помочь школьникам осознать и принять цели и содержание школьного обучения, воспитания;
- организовать рефлексивную деятельность ребенка, приводящую к появлению микро и макропрограммы работы над собой.
- ознакомить с практическими приемами и методами своего духовного и физического развития, совершенствования.

В школе курсы реализуются 1 час в неделю с 5 классе.

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации. Для каждого класса, начиная с 5 класса, разработаны *экспресс-анкеты*, помогающие самооценке учащимися своих знаний и умений в данной сфере самосовершенствования

### Результаты освоения курса

*Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни, готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; формирование ответственного отношения к учению.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом, 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.

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия, способность ставить цели, освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; **умение** 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;

### Содержание курса

Личность. Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека.

Сознание – основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии.

Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).

Самопознание как основа самосовершенствования. Человек – загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

Качества личности: школа «Кто Я?».

а) Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.  
 б) Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание. в) Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента. г) Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.  
 Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.  
 Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.  
 Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.  
 Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».

### **Практические занятия**

упражнение «Знаете ли вы свою внешность»;  
 тестирование качеств личности: темперамента, памяти, мышления, способностей, направленности, характера;  
 самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки;  
 упражнение «Диалог субличностей»;  
 тренинг произвольного внимания, наблюдательности;  
 составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений;  
 составление карты самооценки;  
 анализ социальных ситуаций-проб.

### **Тематическое планирование.**

№ уроков	Тема	кол-во часов	ЭОР	Форма проведения занятия
1.	Знакомство с собой	1	презентация	Беседа
2.	Образ вашего «Я»	1	презентация	Практическое занятие
3.	Посмотримся в зеркало	1	презентация	Практическое занятие
4.	Я и окружающие	1	презентация	Беседа
5.	Вы - личность	1	презентация	Беседа
6.	Оценивание себя	1	презентация	Практическое занятие
7.	Сходство и различие наших «Я»	1	презентация	Практическое занятие
8.	Как вы воспринимаете окружающий	1	презентация	Практическое занятие
9.	Тренинг восприятия	1	презентация	Тренинг
10.	Внимание, внимание!	1	презентация	Тренинг
11.	Тренинг внимания	1	презентация	Тренинг

12.	Дайте волю воображению	1	презентация	Практическое занятие
13.	Тренинг воображения	1	презентация	Тренинг
14.	Мир эмоций	2	презентация	Практическое занятие
15.	Настроение - «о'кэй!»,)	1	презентация	Практическое занятие
16.	Темперамент пятого типа	1	презентация	Практическое занятие
17.	Виды темперамента	1	презентация	Практическое занятие
18.	Характер - русский	1	презентация	Практическое занятие
19.	Воля. Самостоятельность.	1	презентация	Практическое занятие
20.	Настоящий друг?	1	презентация	Тренинг
21.	Основное отличие человека от обезьяны	1	презентация	Практическое занятие
22.	Богиня Мнемозина	1	презентация	Практическое занятие
23.	Тренинг памяти	1	презентация	Тренинг
24.	Как мы думаем	1	презентация	Практическое занятие
25.	Виды мышления	1	презентация	Практическое занятие
26.	Логика мысли	1	презентация	Тренинг
27.	Решение проблем	1	презентация	Тренинг
28.	Каждому - по потребностям	1	презентация	Практическое занятие
29.	От каждого – по способностям	1	презентация	Практическое занятие
30.	«Я» в общении	1	презентация	Практическое занятие
31.	Тренинг общения	1	презентация	Тренинг
32.	Заведите друга - дневник	1	презентация	Практическое занятие
33.	Богатства вашей личности	1	презентация	Практическое занятие

