МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

РАССМОТРЕНО

Зам. директор по УВР

_____ Дунаева И.И.

СОГЛАСОВАНО
На методическом совете
Протокол № 1
от « 31 » августа 2021 г.
Председатель методического совета
_____ Голоюх Г.И.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 20
города Невинномысска
_____ Е.А.Ткачёва
Приказ № « 161»от « 1 » августа 2021 г.

Рабочая программа по курсу

«Познай себя »

6 класс

Педагог-психолог Голованова С.В.

г. Невинномысск, 2021г.

Результаты освоения содержания курса «Познай себя»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- Осмысливают гуманистические традиции и ценности современного общества;
- Применяют правила делового сотрудничества, сравнивают разные точки зрения, оценивают собственную учебную деятельность, выражают положительное отношение к процессу познания;
- Сохраняют мотивацию к внеучебной деятельности, проявляют интерес к новому учебному материалу, выражают положительные отношения к процессу познания, адекватно понимают причины успешности \неуспешности;
- Проявляют заинтересованность не только в личном успехе, но и в решении проблемных заданий всей группой, выражают положительные отношения к процессу познания, адекватно понимают причины успешности \неуспешности;
- Определяют целостный социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразие народов, культуры и религии.

Метапредметные результаты:

 Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

 Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

 Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Предметные результаты:

-Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека:

• ценностное отношение к России, своему народу, своему краю, отечественному культурноисторическому наследию, государственной символике, законам Российской Федерации, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению;
• опыт ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции;
• опыт социальной и межкультурной коммуникации; • начальные представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища.

-Воспитание нравственных чувств и этического сознания:

• начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями

разных убеждений, представителями различных социальных групп;
• нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
• уважительное отношение к традиционным религиям;
• неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;
• способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
• уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;
• знание традиций своей семьи и образовательного учреждения, бережное отношение к ним.
-Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни:
• ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;
• ценностное и творческое отношение к учебному труду;
• первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;
• первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;
• потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности;
-Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:
• ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
•элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, и психического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
• первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
-Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание):
• ценностное отношение к природе; • первоначальный опыт эстетического, эмоциональнонравственного отношения к природе;
• элементарные знания о нормах экологической этики;
• первоначальный опыт участия в природоохранной деятельности в школе, на пришкольном участке, по месту жительства;
-Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание):
• первоначальные умения видеть красоту в окружающем мире, в поведении, поступках людей;
• первоначальный опыт эстетических переживаний, наблюдений эстетических объектов в природе и социуме, эстетического отношения к окружающему миру и самому себе;
• первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирование потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества.

Содержание программы

Вводное занятие. Беседа «Сто вопросов самому себе.»

Темперамент.

Теоретическая часть: Темперамент, его типы и характеристики. Как влияет на жизнь и развитие человека его темперамент. Управление темпераментом в общении с другими людьми. Функциональные состояния человека. Эмоции и эмоциональное состояние. Характеристика эмоций (интерес, радость, удивление, отвращение, гнев, страх, стыд, чувство вины, стресс, дистресс).

Практическая часть: тестирование «Сотри случайные черты»

Шкала оценки реактивной и личностной тревожности.

Самооценка эмоциональных состояний.

Шкала оценки значимости эмоций.

Характер.

Теоретическая часть: Характер человека, как он формируется. Что такое «индивид», «личность», «индивидуальность». Духовный мир личности. О привычках и воле. «Человек привычки». «Человек воли». «Человек нравственный». Слабоволие как реакция на эмоциональные

барьеры. Слабоволие, проявляющееся в упрямстве. Слабоволие как реакция на кризис в жизни.
Практическая часть: тестирование:
Какой у вас характер.
Характер по почерку (письмо – геометрия души).
Нравитесь ли вы людям.
Шкала по оценке степени самоуважения.
Письмо самому себе.
Этические ролевые игры.
О потребностях, мотивах и действиях.
Теоретическая часть: Я и мои потребности. Анатомия желания. От чего зависит удовлетворение потребности? Две стороны потребности. Идея потребности. Мотивационное выражение потребностей. Направляющая сила мотива. Потребность, желание, действие. Техника удовлетворения потребностей. Наши потребности удовлетворяются в поведении других, а не только в собственном поведении.
Практическая часть:
Шкала оценки мотивации одобрения.
Сочинение- рассуждение «Мотив двигатель поступка».
Ролевая игра « Желание - действие».
Память, внимание, мышление.
Теоретическая часть: Память и ее виды. Память человека, секреты ее развития. Я развиваю память. Учусь управлять своим воображением. Черты патогенного мышления. Основные черты саногенного мышления. Внимание его виды. Внимательность и невнимательность. Мнемоника. Связь эмоций и чувств человека с познавательными процессами.
Практическая часть: диагностика.
Практикум «Как развить свое внимание и внимательность».
Практикум «как стать человеком внимательным».
Диагностика способности к смысловой обработке запоминаемого материала.
Обучающая методика «Смысловые единицы».
Обучение приемам развития концентрации внимания.
Искусство общения и взаимопонимания.
Теоретическая часть: Общение в жизни человека. Два основных компонента общения – рассказ и взаимодействие. Управление темпераментом в общении с другими людьми. Факторы, дезорганизующие общение. Слушать и слышать. Роль общения в самовоспитании. Виды потребностей в общении. Техника общения.
Практическая часть: тестирование.
Самоанализ «Умею ли я слушать».
Отработка техники общения.
Упражнения: «Комплимент», «Взаимодействие».
Практикум «Умение сказать «нет» ».
Дискуссия «Чего не следует делать, общаясь с другими».
Дружба.
Теоретическая часть: Понятие о дружбе. Критерии дружбы и качества настоящего друга. Как стать интересным. Чтение и обсуждение: В. Короленко «Дети подземелья»; С. Михалков «Благодарный заяц». Внимание: конфликт! Анатомия конфликта. Стили разрешения конфликта.
Практическая часть:
Подбор и анализ пословиц и поговорок о дружбе.
Музыкальная пауза: Г. Гладков, сл. Ю. Энтин. «Песенка друзей» из м/ф «Бременские музыканты»; В.Высоцкий. «Песня о друге». Комментарии.
Просмотр м/ф «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду». Обсуждение.
Упражнение – тест «Я - учусь дружить».
Ситуация – проба: «Подбодрить друга», «Друг моего друга».
Игра «Каждый – часть целого».
Игра «Как быть толерантным».
Практическое занятие по примирению «Особенное мнение».
Итоговое занятие.
Тренинги по пройденным темам. Разработка программы по самовоспитанию Подведение итогов работы за год.

Тематическое планирование 6 –й класс

№	Название темы	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Впечатление о другом человеке	1
3.	Как люди воспринимают друг друга	2
4.	Особенности восприятия человека детьми и взрослыми	2
5.	Общение разных людей	2
6	Виды общения	2
7.	Общение и отношения	2
8.	Общение и понимание людьми друг друга	2
9.	Особенности понимания человека детьми и взрослыми	2
10.	Я живу среди людей	2

Итого 18

Диагностический материал

Методика «Ты гражданином быть обязан» №1

Цель: выявить представления воспитанников о качествах человека, характеризующих его гражданскую сферу.

Ход обследования: воспитанникам предлагается список слов: патриотизм, трудолюбие, требовательность, самообладание, выдержка, творческое отношение к труду, самокритичность, идейная убежденность, принципиальность, справедливость, настойчивость, совесть, честь, мужество, интернационализм, жизнерадостность, искренность, гражданственность, решительность, отзывчивость, радушие, сдержанность, политическая грамотность, сострадательность, терпеливость, упорство, увлеченность, энтузиазм.

Необходимо записать все эти слова в три колонки:

– самые значимые для тебя слова, характеризующие тебя как гражданина;
– слова, которые присущи тебе;
– слова, не значимые для тебя.

Обработка данных:

слова из 1-й колонки оцениваются в 5 баллов, из 2-й – в 4 балла, из 3-й – 3 балла.

Анализ полученных данных позволяет установить и проанализировать причины того или иного расположения качеств данным учеником и классом в целом, определить различия в этом плане, сопоставить оценку качеств, характерных и нехарактерных

Диагностика учебной мотивации школьников №2

Методика предназначена для диагностики учебной мотивации школьников. Методика разработана *Н.Ц.Бадмаевой* на основе методики изучения мотивационной сферы учащихся *М.В.Матюхиной*, модифицированная с учетом выявленных *Н.Ц.Бадмаевой* дополнительных мотивов учения (коммуникативного мотива и мотива творческой самореализации).

Методика была подвергнута стандартизации и показала достаточную дискриминативную и ретестовую надежность и содержательную валидность.

Инструкция к тесту

Проводится три серии испытаний.

Первая серия

Испытуемым дают карточки, на каждой из которых написано одно из суждений. Испытуемому предлагается выбрать все карточки с мотивами, которые имеют очень большое значение для учения.

Вторая серия

Из всех карточек надо отобрать только 7 карточек, на которых написаны, по мнению испытуемого, особенно важные суждения.

Третья серия

Из всех карточек надо отобрать только 3 карточки, на которых написаны особенно важные для испытуемого суждения.

Тестовый материал

Понимаю, что ученик должен хорошо учиться.

Стремлюсь быстро и точно выполнять требования учителя.

Хочу окончить школу и учиться дальше.

Хочу быть культурным и развитым человеком.
Хочу получать хорошие отметки.
Хочу получать одобрение учителей и родителей.
Хочу, чтобы товарищи были всегда хорошего мнения обо мне.
Хочу, чтобы в классе у меня было много друзей.
Хочу быть лучшим учеником в классе.
Хочу, чтобы мои ответы на уроках были всегда лучше всех.
Хочу, чтобы не ругали родители и учителя.
Не хочу получать плохие отметки.
Люблю узнавать новое.
Нравится, когда учитель рассказывает что-то интересное.
Люблю думать, рассуждать на уроке.
Люблю брать сложные задания, преодолевать трудности.
Мне интересно беседовать с учителем на разные темы.
Мне больше нравится выполнять учебное задание в группе, чем одному.
Люблю решать задачи разными способами.
Люблю все новое и необычное.
Хочу учиться только на «4» и «5».
Хочу добиться в будущем больших успехов.
Ключ к тесту
Мотивы:
долга и ответственности: 1 – 2 суждения;
самоопределения и самосовершенствования: 3 - 4;
благополучия: 5 - 6;
коммуникативные: 7 -8;
престижа: 9 - 10;
избегания неудачи: 11 - 12;
учебно-познавательные (содержание учения): 13 - 14;
учебно-познавательные (процесс учения): 15 - 16;
сотрудничества: 17 - 18;
творческой самореализации: 19 - 20;
достижения успеха: 21 - 22.
Обработка результатов теста
При обработке результатов учитываются только случаи совпадения, когда в двух или трех сериях у испытуемого наблюдались одинаковые ответы, в противном случае, выбор считается случайным и не учитывается.

Рефлексивная самооценка учебной деятельности №3
Цель: выявление рефлексивности самооценки школьников
в учебной деятельности.
Оцениваемые универсальные учебные действия: личностное действие самоопределения в отношении эталона социальной роли «хороший ученик»; регулятивное действие оценивания своей учебной деятельности.
Возраст: 10,5—11 лет.
Метод оценивания: фронтальный: письменный опрос.
Описание задания: учащимся предлагается в свободной
форме письменно ответить на вопросы:
1. Как ты считаешь, кого можно назвать хорошим учеником? Назови качества хорошего ученика.
2. Можно ли тебя назвать хорошим учеником?
3. Чем ты отличаешься от хорошего ученика?
4. Что нужно, чтобы можно было уверенно сказать про себя: «Я — хороший ученик»?
Критерии оценивания:
— адекватность выделения качеств хорошего ученика
(успеваемость, выполнение норм школьной жизни, положительные отношения с одноклассниками и учителем, интерес к учению).
Уровни рефлексивной самооценки школьника:
1. Называет только одну сферу школьной жизни.
2. Называет две сферы школьной жизни.

3. Называет более двух сфер школьной жизни; дает адекватное определение отличий «Я» от «хорошего ученика».
Уровни оценивания:
1. Называет только успеваемость.
2. Называет успеваемость и поведение.
3. Дает характеристику по нескольким сферам; дает адекватное определение задач саморазвития, решение которых необходимо для реализации требований роли «хороший ученик»:
1 — нет ответа, 2 — называет достижения, 3 — указывает
на необходимость самоизменения и саморазвития.

Метапредметные УУД №4
Регулятивные УУД
1. Методика *«Как поступить?»*
Цель: выявление отношения ребенка к нравственным категориям «честность», «принципиальность», в ситуациях, связанных с нарушением моральных норм (выходная диагностика).
Учитель знакомит учащихся с ситуацией и предлагает написать свое решение с кратким объяснением, почему именно так поступишь. Обращается внимание детей на честность, принципиальность при решении ситуации.
Ситуация 1
Идет контрольная работа. Ты выполнил все задания. Твой товарищ не знает решения задачи и просит тебя дать ему списать. Как ты поступишь и почему?
Ситуация 2
Ты не можешь решить контрольную работу. Твой товарищ предлагает списать у него. Как поступишь?
Ситуация 3
Ты получил плохую отметку и знаешь, что если родители узнают об этом, то они тебя накажут. Сообщишь ли ты родителям о плохой отметке?
Обработка данных.
I уровень – устойчиво-положительное отношение к нравственным категориям;
II уровень – неустойчиво-ситуативное (В зависимости от условий ситуации. Например, «Если он мне даст, тогда и я ему дам»);
III уровень – устойчиво-отрицательное.
Уровень определяется по каждой ситуации. Общий уровень отношения учащегося к нравственным нормам определяется следующим образом:
Если все ситуации решены на I уровне (II или III), то общий уровень, соответственно, - I (II или III).
Если две ситуации имеют решение одинакового уровня, а третья уровнем выше или ниже, то общий уровень – II.
Если при решении ситуации у одного ребенка выявлен I, II и III уровни, то общий уровень - II.
Подсчитать количество (%) учащихся по группам I, II, III уровня.

2. «Анкетирование учащихся» (сост.Н.Ю. Яшина) №5
Цель: выявление уровня развития у ребенка качеств личности, проявляющихся в его отношениях к другим людям (выходная диагностика).
Учитель предлагает учащимся ответить на вопросы анкеты. Ребенок, выбрав один из предложенных ответов, записывает только одну букву, соответствующую выбранному ответу. Варианты возможных ответов могут быть написаны на доске.
Считаешься ли ты с мнениями других ребят?
а) да; б) иногда; в) никогда.
Обижаешь ли ты своих одноклассников?
а) никогда не обижаю; б) иногда обижаю; в) часто обижаю.
Бывает ли у тебя сожаление о плохом отношении к своим товарищам?
а) да; б) иногда; в) никогда.
Как ты относишься к делам класса?
а) ответственно, с желанием выполняю поручение;
б) заставляю себя его выполнить;
в) не всегда довожу начатое дело до конца.
Уважительно относишься к взрослым (родителям, учителям)?
а) да, б) не всегда, в) нет.
Сочувствуешь ли ты другим людям?

а) всегда пытаюсь утешить, помочь;
б) иногда сочувствую, иногда нет;
в) никогда не сочувствую.
Обработка данных.
Уровень развития у ребенка качеств личности и межличностных отношений определяются при помощи балльной системы. Ответы типа а) оцениваются в 1 балл, б) - 0,5 балла, в)– 0 баллов.
Учитель дает также собственную оценку каждого ответа ребенка и выставляет соответствующие баллы. Далее вычисляется среднее арифметическое суммы баллов за ответы, выбранные самим ребенком, и баллов, поставленных учителем. По полученным результатам выделяются три основных уровня развития качеств личности: высокий уровень – 6-5 баллов; средний уровень – 4,5-2,5 балла; низкий уровень – 2-0 баллов.
Если все оценки ребенка и учителя совпадают, то можно делать вывод о том, что оцениваемое качество личности у ребенка действительно существует, является устойчивым. Полученные результаты заносятся в таблицу 6 условным знаком (+):