

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Администрация Морозовского района
МБОУ "Гимназия №5 г. Морозовска"

РАССМОТРЕНО

руководитель МО классных
руководителей МБОУ
"Гимназия №5
г.Морозовска"



Ходачкова С.В..

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

член МС МБОУ "Гимназия
№5 г. Морозовска"



Сущенко Л.Н.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ "Гимназия
№5 г. Морозовска"



Мухортова Л.Н.

Приказ № 1 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**для реализации дополнительного образования
по социально-педагогическому направлению
Клуб «Познай себя»**

Учитель: Шипилова Марина Евгеньевна

Класс: 5-7

г. Морозовск 2023

Структура рабочей программы

- 1) пояснительная записка;
- 2) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 3) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 4) тематическое планирование.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу дополнительного образования «Познай себя» разработана на основе:

- Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г,
- Федерального государственного образовательного стандарта 2 поколения,
- Учебного плана МБОУ «Гимназия № 5 г. Морозовска»,
- Программы Хухлаевой О.В. «Познай себя»: Уроки психологии в средней школе -3 –е издание .-М.: Генезис, 2005.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья детей. Она способствует развитию интереса учащегося к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей , формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-7 классов, рассчитана на 1 год обучения, по 1 часу в неделю – 34 часа в год.

Цель программы: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность, а также снижение порога негативных эмоций при самовыражении посредством творчества.

Задачи:

1. Научить участников группы видеть свою уникальность, не бояться проявлений собственных возможностей, идей, мыслей, фантазии.
2. Научить участников группы видеть и уважать многогранность внутреннего мира других людей, философски относиться к ситуациям неприятия индивидуальности со стороны окружающих.
3. Повысить самооценку участников группы.
4. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
5. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу.
6. Прививать умение быть толерантным и терпеливым к недостаткам и особенностям других людей.

Планируемые результаты освоения программы

Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники осознают феномен творчества, скорректируют собственное поведение, получают возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми, смогут научиться, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

А так же в результате работы по программе учащиеся смогут:

- понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей;
- приобрести определённые коммуникативные навыки,
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку,
- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами.
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека.

Содержание программы

Программа кружковых занятий включает в себя 3 этапа.

I этап – мотивационный.

Цель этапа - эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап — развивающий .

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, повышение собственной значимости, ценности.

Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

III этап - закрепляющий .

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и арт-терапия.

Программа предназначена для социально-психологической работы с детьми подросткового возраста.

Основная идея занятий заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т. е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Календарно-тематическое планирование

	Тема	Количество часов	Дата занятий
	Мотивационный блок		
1	Куда ж нам плыть? Знакомство.	1	7.09
2	Каков я на самом деле. Моё пространство.	1	14.09
3	Кто Я? Моя индивидуальность.	1	21.09
	Развивающие занятия		
4	Нравится - не нравится в средней школе.	1	28.09
5	Чувство собственного достоинства. Ценности личности.	1	5.10
6	Уверенное и неуверенное поведение.	1	12.10
7	Мои права и права других людей.	1	19.10
8	Просьба.	1	26.10
9	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1	9.11
10	Эмоции и чувства.	1	16.11
11	Обида.	1	23.11
12	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	1	30.11
13	Мои слабости.	1	7.12
14	Мои проблемы. Мои ресурсы.	1	14.12
15	Мотивы наших поступков.	1	21.12
16	Люди, значимые для меня.	1	28.12
17-20	Эффективные приемы общения.	4	11.01
			18.01

			25.01
			1.02
21	Я тебя понимаю. Разреши другому быть Другим	1	8.02
22	Помощь друг другу.	1	15.02
23	Творческая личность.	1	22.02
24	Как достичь цели.	1	29.02
25	Полюбить себя.	1	7.03
26	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.	1	14.03
27	Будьте собой, но в лучшем виде	1	21.03
28	Жизнь по собственному выбору.	1	4.04
29	Побеждаем все тревоги.	1	11.04
30	Злость и агрессия. Как справиться со злостью.	1	18.04
31-33	Развитие мышления, памяти, внимания	3	25.04
			2.05
			16.05
	Закрепляющие занятия		
34	Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой.	1	23.05
	Итого:	34 часа.	

