

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Больше-Желтоуховская средняя общеобразовательная школа»
Калужская область Кировский район д. М.Песочня**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Драченникова Е.И.

Приказ № _____

от _____

**Программа учебного курса
«Познай себя»
5-6 классы**

Срок реализации – 2 года

Составитель:
Сынчикова Анна Владимировна,
педагог-психолог
МКОУ «Больше-Желтоуховская СОШ»

2023 г.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей.

Содержание программы

5 класс

№	Название раздела	Содержание
1.	Блок «Общение».	Введение в практическую психологию общения: - знакомство с предметом «Психология»; - роль психологии в жизни человека; - понятие общения в психологии (виды, средства, стороны); - общение и его значение в жизни человека.
2.	Блок «Общение»	Этика и психология общения: - знакомство с понятиями «этика» и «этикет»; - правила поведения в школе; - этика общения ученика и педагога; - стили педагогического общения.
3.	Блок «Общение и коммуникация»	Психология межличностного взаимодействия. Общение в конфликте. Ролевые позиции: - группа, коллектив, команда; - понятие «конфликт», модели и пути выхода из конфликтных ситуаций;

		- формы совместной деятельности (игра, обучение, труд).
4.	Блок «Общение и коммуникация»	Вербальные и невербальные способы коммуникации: - понятие «коммуникация»; - способы передачи информации (жесты, мимика, положение тела, тактильная коммуникация); - барьеры в общении; - анкета: «Общительный ли я человек?».
5.	Блок «Эмоционально-волевая сфера личности»	Эмоции и чувства. Эмоциональные состояния. - понятие об эмоциях и чувствах; - функции эмоций, их виды; - эмоциональные состояния. - тест-анкета: Эмоциональная направленность (Б.И. Додонов); - рисуночная методика «Кактус» М.А. Панфилова.
6.	Блок «Эмоционально-волевая сфера личности»	Воля. Развитие воли у человека, волевые качества. - понятие о воле; - развитие волевых качеств.
7.	Блок «Темперамент, характер, способности»	Темперамент, характер, способности. - индивидуальные особенности человека; - темперамент и характер; - способности; - методика Айзенка по определению темперамента.
8.	Блок «Профориентация и самоопределение»	Многогранный мир профессий. Классификации профессий. - профессия, классификация и виды; методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) Е.А. Климова; - методика определения профессионального личностного типа Голланда; - опросник определения типа мышления и креативности.

6 класс

№	Название раздела	Содержание
1.	Блок «Общение».	Введение в практическую психологию общения: - знакомство с предметом «Психология»; - роль психологии в жизни человека; - понятие общения в психологии (виды, средства, стороны); - общение и его значение в жизни человека.
2.	Блок «Общение»	Этика школьного общения: - знакомство с понятиями «этика» и «этикет»; - правила поведения в школе; - этика общения ученика и педагога; - стили педагогического общения.
3.	Блок «Общение и коммуникация»	Общение в группе сверстников: - группа, коллектив, команда;

		- особенности общения в группе; - формы совместной деятельности (игра, обучение, труд).
4.	Блок «Общение и коммуникация»	Вербальные и невербальные способы коммуникации: - понятие «коммуникация»; - способы передачи информации (жесты, мимика, положение тела, тактильная коммуникация); - барьеры в общении; - анкета: «Общительный ли я человек?».
5.	Блок «Эмоционально-волевая сфера личности»	Эмоции и чувства. Эмоциональные состояния. - понятие об эмоциях и чувствах; - функции эмоций, их виды; - эмоциональные состояния; - тест-анкета: Эмоциональная направленность (Б.И. Додонов); - рисуночная методика «Кактус» М.А. Панфилова.
6.	Блок «Эмоционально-волевая сфера личности»	Воля. Развитие воли у человека, волевые качества. - понятие о воле; - развитие волевых качеств.
7.	Блок «Темперамент, характер, способности»	Темперамент, характер, способности. - индивидуальные особенности человека; - темперамент и характер; - способности; - методика Айзенка по определению темперамента.
8.	Блок «Профорентация и самоопределение»	Многогранный мир профессий. Классификации профессий. - профессия, классификация и виды; - методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) Е.А. Климова.

Тематическое планирование с учетом программы воспитания 5 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Введение	2ч
	<p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>	
	Впечатление о другом человеке	4ч
	<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>	
2	Внешний вид	2
3	Речь	2
	Как люди воспринимают друг друга	4ч
	<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –</p>	

	иницирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
4	Первое впечатление	2
5	Отношение к человеку и восприятие	2
Особенности восприятия человека детьми и взрослыми		4ч
привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
6	Восприятие человека людьми разного возраста	2
7	Как воспринимают меня	2
Общение разных людей		6ч
привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
8	Потребность в общении	2
9	Психологические особенности человека и общение	5
10	Стиль и манера общения	2
Виды общения		4ч
применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;		
11	Непосредственное общение	2
12	Особые виды общения	2
Общение и отношения		6ч
применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных		

ситуаций для обсуждения в классе;		
13	Межличностные отношения	2
14	Симпатия, антипатия	2
15	Товарищество и дружба	2
Общение и понимание людьми друг друга		2ч
<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p>		
16	Психические процессы и понимание	2
17	Подведение итогов	2ч
<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>		
Итого	34ч	

6 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Введение	2ч
<p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>		
Наедине с собой		6ч
<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>		
2	Мир моих чувств	2
3	Мои привычки	2
4	Сколько меня во мне	2
От хочу к могу		12ч
<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>		
5	Воображение и творческие способности	2
6	Мышление	2
7	Память	2
8	Внимание	2

9	Как узнать свое призвание	2
10	Азбука делового человека	2
Я и другие		6ч
<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>		
11	Что значит принимать других?	2
12	Искусство контакта	2
13	Мы выбираем, нас выбирают	2
Мои вершины		6ч
<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>		
14	Учитесь властвовать собой	2
15	В чем секрет популярности или как стать лидером	2
16	Мои вершины	2
17	Подведение итогов	2ч
<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>		
Итого	34ч	

Тематическое планирование

5 класс

№ уро ка	Наименование раздела/темы урока	Кол- во часов	Характеристика основных видов деятельности
	Введение	2	
1	Введение	2	Усиление самостоятельной практической и умственной деятельности
	Впечатление о другом человеке	4	
2	Внешний вид	2	Развитие произвольности внимания Развитие произвольности восприятия Определить темперамент
3	Речь	2	Развитие произвольности внимания Развитие произвольности восприятия Ориентация в пространстве
	Как люди воспринимают друг друга	4	
4	Первое впечатление	2	Развитие произвольности внимания
5	Отношение к человеку и восприятие	2	Ориентация в пространстве Познакомить с системой Люшера.
	Особенности восприятия человека детьми и взрослыми	4	
6	Восприятие человека людьми разного возраста	2	Развитие мышления Словарное развитие Развитие произвольности запоминания
7	Как воспринимают меня	2	Развитие произвольности внимания Развитие произвольности запоминания Развитие произвольности восприятия Развитие воображения
	Общение разных людей	6	
8	Потребность в общении	2	Развитие произвольности внимания Развитие произвольности запоминания Развитие произвольности восприятия Развитие воображения
9	Психологические особенности человека и общение	2	Развитие тонкой моторики Ориентация в пространстве
10	Стиль и манера общения	2	Развитие произвольности внимания Развитие произвольности запоминания Развитие произвольности восприятия Развитие воображения
	Виды общения	4	
	Непосредственное	2	Развитие тонкой моторики

			Ориентация в пространстве
	Особые виды общения	2	Развитие произвольности внимания Развитие произвольности запоминания Развитие произвольности восприятия Развитие воображения
	Общение и отношения	6	
11	Межличностные отношения	2	Развитие произвольности внимания Развитие произвольности запоминания Развитие произвольности восприятия Развитие воображения
12	Симпатия, антипатия	2	Развитие произвольности внимания Развитие произвольности запоминания Развитие произвольности восприятия Развитие воображения
13	Товарищество и дружба	2	Развитие произвольности внимания Развитие произвольности запоминания Развитие произвольности восприятия Развитие воображения
	Общение и понимание людьми друг друга	2	
14	Психические процессы и понимание	2	Развитие произвольности внимания Развитие произвольности запоминания Развитие произвольности восприятия Развитие воображения
17	Подведение итогов	2	
	Итого:	34ч	

6 класс

№ урока	Наименование раздела/темы урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
	Введение	2	
1	Введение	2	Развитие интереса у учащихся к проблемам общения
	Наедине с собой	6	
2	Мир моих чувств	2	Развитие интереса у учащихся к самому себе, своему внутреннему миру, осознание своей уникальности
3	Мои привычки	2	Развивать умение говорить "нет", умение адекватно выражать свои чувства и эмоции
4	Сколько меня во мне	2	Развитие рефлексивных навыков
	От хочу к могу	12	
5	Воображение и творческие	2	Развитие творческих способностей

	способности		
6	Мышление	2	Развитие мышления и его процессов
7	Память	2	Развитие и тренировка памяти
8	Внимание	2	Развитие объема и концентрации внимания
9	Как узнать свое призвание	2	Осознание своего места в мире профессий
10	Азбука делового человека	2	Овладение «механизмами самопомощи»
	Я и другие	6	
11	Что значит принимать других	2	Развитие толерантности
12	Искусство контакта	2	Развитие толерантности
13	Мы выбираем, нас выбирают	2	Развитие невербального общения
	Мои вершины	6	
14	Учусь властвовать собой	2	Развитие коммуникативных способностей
15	В чем секрет популярности	2	Умение управлять своими эмоциями
16	Мои вершины	2	Повышение социальной адаптации
	Подведение итогов	2	
Итого: 34 часов			

Оценочные и методические материалы

Класс	Программа/ УМК	Перечень используемых оценочных материалов	Перечень используемых методических материалов
5-6	Программа «Познай себя» составлена в соответствии и с основными положениям и ФГОС на основе авторской программы под общей редакцией В.И.Колупае	- Методика «10 слов»; - Методика «Корректирующая проба»; - Методика «Счет с переключением»; - Диагностический тест «Способности школьника»; - Тест «КОТ» (краткий	1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. — Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995. 2. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия/ Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Академия, 2005. - 368 с. 3. Гриман Л.П. Резервы человеческой психики. – М.,1989 4. Коломинский Я.Л. Человек: психология. – М.,1980. 5. Лезер Ф. Тренировка памяти. М., 1979. 6. Лук А.Н. Мышление и творчество. – М., 1976. 7. Лурия А.Р. Внимание и память.- М., 1975. <i>Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.</i> <i>Берн Э. Игры, в которые играют люди:</i>

	<p>ва «Мой выбор»</p>	<p>отборочный тест); - «Школьный тест умственного развития».</p>	<p>Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988. <i>Вачков И.В.</i> Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996. <i>Гамезо М.В., Домашенко И.А.</i> Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989. <i>Дубровина И.В.</i> Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992. <i>Коломинский Я.Л.</i> Человек: психология. М.: Просвещение, 1987. <i>Колтачников В.В.</i> Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся 5-8 классов. Москва «Просвещение 2012 .</p>
--	-----------------------	--	---