Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района Томской области

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ
«Степановская СОШ»
_____А.А. Андреев

Приказ № 100[1] от 31.08.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса по психологии «Познай себя»

5 класс

Количество часов - 17

Учитель: Целищева Наталья Геннадьевна

Рабочая программа курса по психологии «Познай себя» для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков) – М.; Просвещение, 2010г.; авторских разработок Г.К. Селевко, И.Н. Закатовой, О.Г. Левиной «Познай себя» – М.; Народное образование, 2009 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Познай себя» для 5 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Авторские разработки Г.К. Селевко, И.Н. Закатовой, О.Г. Левиной «Познай себя» – М.; Народное образование, 2009 г.

УМК:

- Андреев О.А. Тренируем свою память. - Мн., 2001;
- Андреев О.А. Учимся быть внимательными. - Мн., 2001;
- Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. - М.,1987;
- Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998;
- Рогов, Е.И. Эмоции и воля. – М., 2001;
- Селевко Г.К., Левина О.Г. Познай себя. - М., 2001;
- Селевко Г.К. , Левина О.Г. Сделай себя сам. - М.,2001;
- Сорокоумова Е.А. Уроки самопознания, - М., 2007;
- Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы), издательство: Генезис, 2005;
- Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. - М., 1991;
- Интернет-ресурсы: http://www.selevko.net - официальный сайт Г.К.Селевко; http://mirrosta.ru - личностный рост и саморазвитие;
- Раздаточный материал - опросные листы к методикам диагностики и т.д.

Для образовательного изучения курса по психологии «Познай себя» в 5 классе отводится 17 часов из расчёта 1 час в неделю.

Цель: Повышение интереса обучающихся к процессу самоизучения. Формирование адекватной самооценки посредством развития навыков самовосприятия, самокритичности, самонаблюдения.

Задачи:

1. Побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания.
2. Ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование.
3. Выявить интересы, склонности и способности подростка.
4. Сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку.
5. Подвести к осознанию необходимости и постановке целей самосовершенствования.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Давайте познакомимся.	1	Знакомство с детьми, снятие эмоционального напряжения и сплочение группы. Упражнения «Я самый…», «Все кто…», «Пожелание», «Подарок»; игра «Броуновское движение».	*Предметные:* готовность работать, понимание необходимости изучения данной курса в контексте личностного роста и развития социальной компетентности. *Коммуникативные:* соблюдать нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; умение работать в группе. *Регулятивные:* самостоятельное оценивание правильности выполнения действий. *Личностные:* формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2	Кто я? Какой я?	1	Создание у детей мотивации на самопознание и рефлексию. Упражнения «Цвет настроения», «Солнце», беседа «Мнение окружающих», самоанализ «Кто я? Какой я?», рефлексия.	*Предметные:* умение анализировать и обобщать информацию, полученную о себе, умение делать выводы. *Коммуникативные:* умение работать в группе. *Регулятивные:* самостоятельное оценивание правильности выполнения действий. *Личностные:* формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
3	Я и мое имя.	1	Значение имени в жизни человека.	*Предметные:* понимать значение имени для человека, уметь

			Что означают имена.	анализировать и обобщать информацию, полученную о себе, делать выводы. *Коммуникативные:* умение работать в группе. *Регулятивные:* самостоятельное оценивание правильности выполнения действий. *Личностные:* формирование моральной самооценки.
4	Темперамент.	1	Человек и свойства его нервной системы. Тест «Формула темперамента», Упражнение «Определи тип темперамента».	*Предметные:* знать понятие темперамента, его типы, умение определить темперамент свой и собеседника, анализировать и обобщать информацию, полученную о себе, умение делать выводы. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои возможности, овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. *Личностные:* формирование осознанного, уважительного, доброжелательного отношения к другому человеку.
5	Характер человека.	1	Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».	*Предметные:* понимать, что такое характер и его основные черты, как устроены черты характера, что такое потребности и мотивы, как формируется характер. *Коммуникативные:* владение основами коммуникативной рефлексии. *Познавательные:* делать умозаключение. *Регулятивные:* владеть регуляцией эмоциональных состояний. *Личностные:* формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
6	Воля и волевые качества.	1	Развитие представлений о воле, знакомство с волевыми качествами, развитие навыков волевого поведения.	*Предметные:* умение анализировать и обобщать информацию, полученную о себе, умение делать выводы. *Коммуникативные:* адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от

				условий взаимодействия. *Познавательные:* делать умозаключение. *Регулятивные:* владеть регуляцией эмоциональных состояний. *Личностные:* формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
7	Внимание – путь к познанию.	1	Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием. Упражнение «Муха в клетке». Тренинг произвольного внимания, наблюдательности.	*Предметные:* знать, что такое внимание, виды внимания (непроизвольное, произвольное, постпроизвольное). *Коммуникативные:* умение работать в группе. *Регулятивные:* самостоятельное оценивание правильности выполнения действий. *Личностные:* формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
8	Память.	1	Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.	*Предметные:* знать, что такое память, виды памяти. *Коммуникативные:* умение работать в группе. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои возможности достижения целей. *Личностные:* формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию.
9	Приемы улучшения, тренировки памяти.	1	Знакомство с приемами запоминания.	*Предметные:* знать секреты развития памяти, владеть приёмами её улучшения. *Коммуникативные:* умение работать в группе. *Регулятивные:* самостоятельное оценивание правильности выполнения действий. *Личностные:* формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
10	Мышление.	1	Мышление. Конкретное и	*Предметные:* знать, что такое мышление, мыслительные

			абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.	операции. *Коммуникативные:* развитие готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. *Регулятивные:* учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.
11	Ленивый ум легко ржавеет.	1	Выбор своего мыслительного предпочтения.	*Регулятивные:* Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. *Коммуникативные:* умение работать в группе. *Личностные:* формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
12	Способности.	1	Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.	*Познавательные:* учиться исследовать свои качества и свои особенности. *Регулятивные:* Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. *Коммуникативные:* умение работать в группе. *Личностные:* формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
13	Мир эмоций.	1	Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание. Способы эмоционального выражения. Выявление собственного уровня агрессии.	*Предметные:* знать: понятие «эмоции», «мимика», типы эмоций. *Коммуникативные:* умение слушать. *Регулятивные:* уметь справляться со страхами, обидами, гневом. *Личностные:* высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы.
14	Как управлять собой?	1	Представление об агрессивном поведении. Приемлемые способы разрядки гнева и агрессии. Беседа «Нужна ли человеку агрессия?», притча о змее, обсуждение	*Познавательные*: знать способы управления своими эмоциями, уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя. *Регулятивные:* владеть саморегуляцией эмоциональных состояний. *Коммуникативные*: учиться работать в паре и в группе.

			притчи, упражнение «Формы проявления агрессии», релаксация «Выставка».	*Личностные:* высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы.
15	Конфликт и способы его разрешения.	1	Понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения, обсуждение способов выхода из конфликта. Упражнение «Почему люди ссорятся?», игра «Разожми кулак», игра «Толкание без слов», игра «Да и нет», тест «Конфликтный ли ты человек?»	*Предметные:* понимать роль общения в жизни человека, ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного. *Регулятивные:* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. *Коммуникативные:* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). *Личностные:* формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию.
16	Самооценка.	1	Понятие о самоценности человеческого «Я». Развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить навыки групповой работы. Методика «Самооценка», дискуссия «Самое-самое», методика «Моя Вселенная».	*Предметные:* знать понятие «самооценка», уровни самооценки. *Регулятивные:* учиться *высказывать* своё предположение (версию). *Коммуникативные*: учиться работать в паре и в группе. *Личностные:* оценивать собственную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека.
17	Автопортрет.	1	Итоговое занятие. Самопрезентация. Упражнение «Подари настроение», игра «Ярмарка достоинств», обсуждение игры, упражнение «Вверх	*Предметные:* умение анализировать и обобщать информацию, полученную о себе, умение делать выводы. *Регулятивные:* владеть саморегуляцией эмоциональных состояний. *Коммуникативные*: учиться работать в группе сверстников.

			по радуге».	*Личностные:* самооценка собственной деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	В том числе контрольные работы
1	Давайте познакомимся.	1	
2	Кто я? Какой я?	1	
3	Я и мое имя.	1	
4	Темперамент.	1	
5	Характер человека.	1	
6	Воля и волевые качества.	1	
7	Внимание – путь к познанию.	1	
8	Память.	1	
9	Приемы улучшения, тренировки памяти.	1	
10	Мышление.	1	
11	Ленивый ум легко ржавеет.	1	
12	Способности.	1	
13	Мир эмоций.	1	
14	Как управлять собой?	1	
15	Конфликт и способы его разрешения.	1	
16	Самооценка.	1	
17	Автопортрет.	1	1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Давайте познакомимся.	1	02.09	
2	Кто я? Какой я?	1	09.09	
3	Я и мое имя.	1	16.09	
4	Темперамент.	1	23.09	
5	Характер человека.	1	30.09	
6	Воля и волевые качества.	1	14.10	
7	Внимание – путь к познанию.	1	21.10	
8	Память.	1	28.10	
9	Приемы улучшения, тренировки памяти.	1	11.11	
10	Мышление.	1	18.11	
11	Ленивый ум легко ржавеет.	1	25.11	
12	Способности.	1	02.12	
13	Мир эмоций.	1	09.12	
14	Как управлять собой?	1	16.12	
15	Конфликт и способы его разрешения.	1	23.12	
16	Самооценка.	1	13.01	
17	Автопортрет.	1	20.01	

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения учебного курса:
- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;
- формирование осознанных навыков поведения в обществе;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ конструктивного взаимодействия.

Метапредметные результаты освоения учебного курса:

Учащиеся должны уметь:
- работать в соответствии с поставленной задачей;
- участвовать в совместной деятельности;
- узнавать изучаемые объекты в жизни.

Предметные результаты освоения учебного курса:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся

должен знать:
- взаимосвязь общения и деятельности;
- способы анализа собственных достоинств и недостатков;
- способы мотивации на работу с собственными недостатками;
- способы организации своего времени;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения.

должен уметь:
- применять техники и приемы эффективного общения,
- использовать приемы саморегуляции поведения и самоанализа.
- адекватно оценивать себя, свои способности и возможности;
- регулировать свои психические состояния;
- демонстрировать навыки уверенного поведения.

Система оценки достижения планируемых результатов

Преподавание курса по психологии «Познай себя» предполагает безотметочную систему обучения. По окончании изучения курса проводится анкетирование среди обучающихся, по результатам которого можно проследить насколько детям были интересны и полезны занятия, как научились они оценивать свои личностные качества, эмоциональное состояние (анкета самооценки знаний, умений и качеств обучающегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?», автор Г.К. Селевко).

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

Резвых Т.П. /_____/

«____» августа 2016 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

МБОУ «Степановская СОШ»

Протокол № 1 от «30» августа 2016 г.