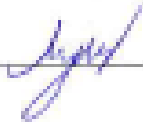



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

<p>Рассмотрена и согласована заместителем директора по УР <u>27 августа 2020г.</u>  / О.А. Лушник</p>	<p>ПРИНЯТА Педагогическим советом протокол №_1____ от «28» августа 2020г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор Е.В. Азиева <u>«28» августа 2020 год</u> </p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**элективного курса**  
**«Познай себя»**  
**для 6 класса**  
**на 2020-2021 учебный год**

**Учитель:**  
Овчинникова Светлана Геннадьевна,  
Педагог - психолог  
высшей категории МАОУ «СОШ №10»

Программа составлена на основе  
Хухлаевой О.В. Уроки психологии  
в средней школе (5-6 классы), 2005.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Элективный курс «Познай себя» для обучающихся 5-6-х классов общеобразовательной школы направлен на решение актуальных задач формирования социальных компетенций школьников, создание условий, способствующих их личностному самоопределению. Содержание курса призвано помочь обучающимся осознать собственные образовательные интересы и возможности.

Рабочая программа элективного курса «Познай себя» для обучающихся 6-х классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования, в том числе:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы;

метапредметным, включающим построение индивидуальной образовательной траектории.

Основной **целью** данного курса является формирование стремления к самопознанию, готовности к осознанному социальному самоопределению обучающихся.

### **Цель:**

оказание помощи и поддержка подростков в процессе самопознания, формирование человека, способного к самовоспитанию, саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

### **Задачи:**

- побуждение учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания;
- ознакомление с основными понятиями психологии личности;
- выявление интересов, склонностей, способностей подростка;
- формирование адекватной самооценки и правильного отношения к себе;
- осознание необходимости самосовершенствования, постановка целей;
- приобщение учащихся к самонаблюдению, самоанализу.

**Общая характеристика учебного предмета.** Фундаментом курса «Познай себя» являются современные научные знания о человеке и обществе, о влиянии социальных факторов на жизнь каждого человека. Характерное для современного общества быстрое обновление информации, усложнение целей, средств и условий деятельности делает необходимым формирование умений осознавать ценности и основания собственной деятельности и поведения, анализировать результаты и нести ответственность за принятые решения. Рефлексивно-творческий потенциал личности становится неотъемлемой составляющей культуры современного человека.

### **Требования к уровню подготовки выпускников по элективному курсу «Познай себя»**

Личностными результатами выпускников основной школы, формируемыми при изучении содержания курса, являются:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и

нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметными результатами изучения выпускниками основной школы являются:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

8) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

### *познавательной*

- относительно целостное представление об обществе и о человеке, о сферах и областях общественной жизни, механизмах и регуляторах деятельности людей;
- знание ряда ключевых понятий базовых для школьного обществознания наук: социологии, экономической теории, политологии, культурологии, правоведения, этики, социальной психологии и философии; умение объяснять с их позиций явления социальной действительности;
- знания, умения и ценностные установки, необходимые для сознательного выполнения старшими подростками основных социальных ролей в пределах своей дееспособности;
- умения находить нужную социальную информацию в различных источниках; адекватно ее воспринимать, применяя основные обществоведческие термины и понятия; преобразовывать в соответствии с решаемой задачей (анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать имеющиеся данные, соотносить их с собственными знаниями); давать оценку взглядам, подходам, событиям, процессам с позиций одобряемых в современном российском обществе социальных ценностей;

### *ценностно-мотивационной*

- понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека и развитии общества;
- знание основных нравственных и правовых понятий, норм и правил, понимание их роли как решающих регуляторов общественной жизни, умение применять эти нормы и правила к анализу и оценке реальных социальных ситуаций, установка на необходимость руководствоваться этими нормами и правилами в собственной повседневной жизни;
- приверженность гуманистическим и демократическим ценностям, патриотизму и гражданственности;

### *трудовой*

- знание особенностей труда как одного из основных видов деятельности человека; основных требований трудовой этики в современном обществе; правовых норм, регулирующих трудовую деятельность несовершеннолетних;
- понимание значения трудовой деятельности для личности и для общества;

### *эстетической*

- понимание специфики познания мира средствами искусства в соотнесении с другими способами познания;
- понимание роли искусства в становлении личности и в жизни общества;

### *коммуникативной*

- знание определяющих признаков коммуникативной деятельности в сравнении с другими видами деятельности;

- знание новых возможностей для коммуникации в современном обществе, умение использовать современные средства связи и коммуникации для поиска и обработки необходимой социальной информации;
- понимание языка массовой социально-политической коммуникации, позволяющее осознанно воспринимать соответствующую информацию; умение различать факты, аргументы, оценочные суждения;
- понимание значения коммуникации в межличностном общении;
- умение взаимодействовать в ходе выполнения групповой работы, вести диалог, участвовать в дискуссии, аргументировать собственную точку зрения;
- знакомство с отдельными приемами и техниками преодоления конфликтов.

**Формы и примеры практических занятий:**

- деловые игры;
- самоанализ своих качеств: мои достоинства и мои недостатки;
- разнообразные упражнения по темам курса;
- разбор и анализ социально-педагогических задач-проб, социальных ситуации-проб;
- тренинг самопознания, мотивации достижения, произвольного внимания, наблюдательности;
- составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений;
- составление индивидуальной карты самооценки;
- сочинения и творческие работы по темам курса.

# **Содержание программы «Познай себя» для 6 класса**

## **Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.**

### **Я повзрослел**

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

### **У меня появилась агрессия.**

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

### **Как выглядит агрессивный человек.**

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

### **Конструктивное реагирование на агрессию.**

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

### **Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.**

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

### **Учимся договариваться.**

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

## **Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**

### **Зачем человеку нужна уверенность в себе.**

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

### **Источники уверенности в себе.**

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

## **Какого человека мы называем неуверенным в себе?**

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

### **Я становлюсь увереннее.**

Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

### **Уверенность и самоуважение.**

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

### **Уверенность к другим.**

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

### **Уверенность в себе и милосердие.**

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

### **Уверенность в себе и непокорность.**

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

## **Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.**

### **Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.**

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

### **Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.**

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

### **Конструктивное разрешение конфликтов.**



Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

### **Конфликт как возможность развития.**

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

### **Готовность к разрешению конфликта.**

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

## **Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.**

### **Что такое ценности?**

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

### **Ценности и жизненный путь человека.**

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

### **Мои ценности.**

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

*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.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет

взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

*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.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

### **Планируемые результаты работы.**

*Планируемые результаты* определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.

#### *1. Изменения в модели поведения школьника:*

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в диалоге (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в монологическом высказывании (рассказ, описание, творческая работа);
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;

- активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

## *2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:*

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

## *3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:*

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
- увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

## Тематическое планирование 6 класс

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов
<b>Раздел 1</b>	<b>Агрессия и ее роль в развитии человека.</b>	<b>11</b>
1	Я повзрослел.	2
2	У меня появилась агрессия.	1
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
4	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
6	Учимся договариваться.	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.</b>	<b>11</b>
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
8	Источники уверенности в себе.	2
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
10	Я становлюсь увереннее.	1
11	Уверенность и самоуважение.	2
12	Уверенность и уважение к другим.	1
13	Уверенность в себе и милосердие.	1
14	Уверенность в себе и непокорность.	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Конфликты и их роль в усилении Я.</b>	<b>9</b>
15	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2
16	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2
17	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
18	Конфликт как возможность развития.	2
19	Готовность к разрешению конфликта.	1
<b>Раздел 4</b>	<b>Ценности и их роль в жизни человека.</b>	<b>3</b>
20	Что такое ценности?	1
21	Ценности и жизненный путь человека.	1
22	Мои ценности.	1

Итого: 34 часа

## Список литературы

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции. Игры, упражнения, тренинги, М., 2016.
2. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хухлаевой, О.Е.
3. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Генезис, М., 2005.