РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Узнай себя»

для учащихся 5-х классов

Автор программы:

педагог-психолог

Гусева Елена Владимировна

средняя школа №56

г. Ярославль

**I Пояснительная записка**

Переход школьников из начального звена в 5-й класс совпадает с периодом наступления подросткового возраста. Именно в этом возрасте у детей возрастает интерес к себе, своим особенностям. Очень важно правильно организовать процесс познания себя подростками, направить его в позитивное русло. В связи с этим возникает необходимость создания специальной программы для детей, в рамках которой они могли бы познавать себя и совершенствовать свои особенности, возможности и способности. Такую программу возможно реализовать в рамках внеурочной деятельности. Это поможет целенаправленности и объективности процесса самопознания учащимися.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Узнай себя» разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
* Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
* Основной образовательной программы муниципального общеобразовательного учреждения
* Положения о рабочей программе учителя внеурочной деятельности.
* Приказа директора о продолжительности учебного года

**Цель** курса внеурочной деятельности «Узнай себя» в 5 классе: создать условия для саморазвития обучающихся на основе изучения ими своих психологических особенностей.

**Задачи:**

**1.** Погрузить обучающихся в исследовательскую деятельность своих психологических особенностей:

* мотивации учения, уровня школьной тревожности;
* особенностей памяти, внимания, мышления;
* уровня интеллекта;
* профессиональных склонностей;
* жизненных ценностей.

**2.** Познакомить обучающихся со способами совершенствования своих психологических особенностей.

 Программа курса «Узнай себя» разработана в рамках духовно-нравственного направления развития личности учащихся.

 Рабочая программа рассчитана на обучающихся 5-ых классов. Состоит из 7 групповых занятий, которые могут проводиться 1 раз в неделю в каждом пятом классе. По приказу директора школы продолжительность учебного года составляет 34 учебные недели, поэтому рабочая программа составлена на 34 часа. Занятия включают в себя теоретические блоки, беседы, диагностические методики, консультации.

**II Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

1. ***Результаты первого уровня:***
	* приобретение школьниками знаний о психологических особенностях личности, мире профессий;
	* усвоение обучающимися отдельных психологических понятий: мотив, тревожность, память, внимание, мышление, интеллект, жизненные ценности;
	* ознакомление с методами исследования собственных психологических особенностей, способами их совершенствования.
2. ***Результаты второго уровня:***
* получение опыта изучения своих психологических особенностей под руководством учителя;
* освоение основ обработки психологических методик;
* получение опыта систематизации знаний о себе, составление «психологического портрета личности».

***Личностные результаты освоения программы***

**Обучающийся сможет:**

\*объяснять самому себе: «что во мне хорошо, а что плохо» (личные качества, черты характера), «что я хочу» (цели, мотивы), «что я могу» (результаты);

\*понимать причины успешности /неуспешности в учебной деятельности, в том числе на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

**Метапредметные результаты освоения программы**

***Результаты формирования познавательных учебных действий***

**Обучающийся сможет:**

\* делать вывод, подтверждать вывод собственной аргументацией ​

\*под руководством учителя выявлять и называть причины события, явления и последствия заданной причины;

\* определять тему, основную идею, главную мысль текста;

\*составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос;

\*формулировать несложные выводы, основываясь на информации из текста; находить аргументы, подтверждающие вывод;

***Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий***

**Обучающийся сможет:**

\*в сотрудничестве с учителем и сверстниками ставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;

\*в сотрудничестве с учителем и одноклассниками составлять план последовательности необходимых действий, операций для решения учебной задачи, действовать по плану (алгоритму);

\*выполнять требования учителя;

\*под руководством учителя определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

***Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий***

**Обучающийся сможет:**

\*задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других учеников и учителя;

\*под руководством учителя определять, какая информация необходима для решения задачи;

\*работать при совместном выполнении задания по правилам, обозначенным учителем;

**Учебные результаты освоения программы**

**Обучающийся сможет:**

\* познакомиться с понятиями мотив, тревожность, память, внимание, мышление, интеллект, жизненные ценности;

\* изучить свои личностные особенности, профессиональные склонности;

**III Содержание курса внеурочной деятельности**

**Мотивация учения.** Мотив, мотивация, мотивация учения; прохождение методики диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (А.М. Прихожан). Способы повышения учебной мотивации.

**Школьная тревожность.** Тревожность, школьная тревожность; прохождение теста школьной тревожности Филипса. Способы саморегуляции тревоги.

**Память.** Понятие «память», виды памяти; прохождение методики «10 слов» (изучение объема зрительной и слуховой памяти). Обработка полученных результатов. Упражнения для развития памяти.

**Внимание.** Понятие «внимание», процессы внимания; прохождение методики «Перепутанные линии» на изучение концентрации внимания. Обработка полученных результатов. Упражнения для развития внимания.

**Мышление.** Понятие «мышление», операции мышления; прохождение методики «Сходства» на изучение вербального мышления. Обработка полученных результатов. Упражнения для развития мыслительных операций.

**Интеллект.** Понятие «интеллект». Прохождение теста Равена на определение уровня интеллекта. Обработка полученных результатов.

**Профессиональные склонности.** Классификацией профессий, типы профессий. Изучение профессиональной склонности с помощью методики ДДО Климова Е.А. Обработка и анализ полученных результатов.

**Жизненные ценности.** Жизненные ценности, виды жизненных ценностей. Выполнение методика «Ранжирование понятий» 5 класс(Шилова М.И.). Обработка и обсуждение полученных результатов.

**IV Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Вид деятельности** |
|
| **1** | **Знакомство.****Мотивация учения** | Групповое занятие, беседа, тестирова-ние | Беседа – лекция: мотив, мотивация, мотивация учения; прохождение методики диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (А.М. Прихожан) |
| **2** | **Школьная тревожность** | Групповое занятие, беседа, Тестирова-ние | Беседа – лекция: тревожность, школьная тревожность; прохождение теста школьной тревожности Филипса.  |
| **3** | **Память****Внимание** | Групповое занятие, беседа, тестирова-ние  | Изучение понятия «память», виды памяти; прохождение методики «10 слов» (изучение объема зрительной и слуховой памяти).Изучение понятия «внимание», процессы внимания; прохождение методики «Перепутанные линии» на изучение концентрации внимания. |
| **4** | **Мышление** | Групповое занятие, беседа, тестирова-ние | Изучение понятия «мышление», операции мышления; прохождение методики «Сходства» на изучение вербального мышления. |
| **5** | **Интеллект** | Групповое занятие, беседа, тестирова-ние | Изучение понятия «интеллект». Прохождение теста Равена на определение уровня интеллекта. |
| **6** | **Профессиональ -ные склонности** | Групповое занятие, лекция, беседа, тестирова-ние  | Знакомство с классификацией профессий, типами профессий. Изучение профессиональной склонности с помощью методики ДДО Климова Е.А. |
| **7**  | **Жизненные ценности** | Групповое занятие, беседа, тестирова-ние | Беседа о жизненных ценностях, видах жизненных ценностей. Выполнение методика «Ранжирование понятий» 5 класс(Шилова М.И.). |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

1. Практикум по возрастной психологии: /Под ред. Л,А, Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2001

2. Битянова М.Р*.* Организация психологической работы в шко­ле. М.: Генезис, 2000.

3. Прихожан А.М. Программа развития способностей к самопоз­нанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Ака­демия, 1995.

4. Коблик Е.Г.Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. — М.: Генезис, 2003.

5. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (А.М. Прихожан)

6. Тест школьной тревожности Филипса.

7. Методика «10 слов» Лурия

8. Методика «Перепутанные линии» Рисса

9. Методики «Сходства» (субтест "Сходство" из батареи Векслера)

10. Методика «Прогрессивные матрицы Равена»

11. Методика «Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Климова Е.А.

12. Методика «Ранжирование понятий» (Шилова М.И.)

**Технические средства обучения**

\* Компьютер

\* Мультимедиапроектор

\* Принтер

\* Экран навесной