

**Программа
по учебному предмету
«Познай себя»
5 класс
основного общего образования**

Составитель:

Узянбаева О.А., учитель начальных классов
I квалификационная категория

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета:

Преподавание курса психологии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноценное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Ранний подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, осваивает различные социальные требования и роли.

Данный курс занятий направлен на изучение внутреннего мира, мыслей, чувств, причин поведения младшего подростка. Почему одни люди относятся к нему хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Как избежать ссор со своими товарищами, друзьями, родственниками? Как справиться с домашними заданиями? Как стать умным и сильным, смелым, чтобы все ценили и уважали?

Ответы на эти вопросы можно получить ответ, изучив курс занятий по психологии «Познай себя».

Цель:

Познание младшим подростком своих возможностей, внутренних качеств, постичь смысл своего предназначения.

Задачи:

- Развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинства других;
- Развитие способности к самоанализу;
- Развитие социальной восприимчивости;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Формирование поведенческих навыков и умений эффективного выхода из сложных ситуаций.

Программа составлена на базе авторских разработок Г.К. Селевко «Познай себя». Год издания: 2009г. Издательство: Москва, «Народное образование»

Данная программа ориентирована на 34 часа в год, из расчета 1 учебный час в неделю.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- 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 предмета:

Учащиеся должны уметь:

- работать в соответствии с поставленной задачей;
- составлять простой и сложный план текста;
- участвовать в совместной деятельности;
- узнавать изучаемые объекты на таблицах, в жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;
- 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;
- этические принципы общения.

Содержание учебного курса:

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

1. Ритуал приветствия.

Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Объяснение темы занятий.

3. Работа по теме занятий.

Основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой.

4. Подведение итогов занятий.

Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Создание мотивации на работу по следующей теме.

5. Ритуал завершения занятий.

Основные разделы курса:

1. Личность.
2. Самопознание.
3. Качества личности.
4. Эмоции и чувства.
5. Темперамент.
6. Внимание.
7. Мышление.
8. Память.
9. Воображение.
10. Характер.
11. Самосознание.
12. организация (самонаблюдение, самооценка, самоконтроль, рефлексия);
13. Регистрация самопознания (тесты, анкеты, дневники, воспоминания).

В работе используются следующие методические приемы (виды деятельности):

- устный или анкетный опрос,
- проективные методы работы,
- обращение к личному опыту учащихся,
- тестирование, ситуативно-ролевые, деловые, развивающие игры, рефлексия урока,
- контроль «уровня достижений»,
- мини-тренинги.

Такая форма работы ориентирована на обращение к тем проблемам, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Планируемые результаты изучаемого учебного предмета:

- Приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия;
- Овладение способами самопознания и релаксации;
- Получение подростком опыта переживания базовых ценностей общества;
- Позитивное отношение к этим ценностям;
- Получение опыта выхода из сложных жизненных ситуаций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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.

Автор программы: Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина

Год издания: 2009г.

Издательство: Москва, «Народное образование»

Количество учебных часов: 3

Учебно – методический комплекс.

Учебно – методическое обеспечение по психологии для 5-го класса.

Литература для учителя

1. Н.М. Погосова, Цветовой игротренинг , - Санкт-Петербург: Речь, 2007 г.
2. О.В. Хухлаева, Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе,- Москва: Генезис, 2005 г.
3. М.Ю. Савченко, Л.А. Обухова, Формирование коллектива класса,- Москва: 5 за знания, 2007г.

Материально-техническое оснащение и оборудование.

Занятия проходят в учебном классе. Кабинет должен быть оборудован стульями, какой-либо доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- Компьютер с мультимедийным устройством;
- Принадлежности для рисования: краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4, А2, А1;
- Клей, степлер, скотч-лента, ножницы;
- Кнопки или магниты для крепления продуктов на доске,
- Мячик;
- Тетрадь для занятий, ручки для каждого участника;
- Заготовленные задания.

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету « Познай себя»
для 5-го класса
2015-2016 учебный год**

| № | НАЗВАНИЕ ТЕМЫ УРОКА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | СРОКИ |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------|
| | | 1 четверть – 9 часов | |
| 1. | Что такое пятый класс? | 1 час | сентябрь |
| 2. | Сам себе воспитатель | 1 час | сентябрь |
| 3. | Снова смотримся в зеркало | 1 час | сентябрь |
| 4. | Создание своего имиджа | 1 час | сентябрь |
| 5. | Учитесь понимать красоту человека | 1 час | октябрь |
| 6. | Как стать интересным | 1 час | октябрь |
| 7. | Как стать обаятельной девушкой | 1 час | октябрь |

| | | | |
|-----|-------------------------------------|------------------------------|---------|
| 8. | Как стать обаятельным юношей | 1 час | октябрь |
| 9. | Психологический практикум | 1 час | октябрь |
| | | 2 четверть – 7 часов | |
| 10. | Мы, наши права и наши обязанности | 1 час | ноябрь |
| 11. | Мы и наш класс | 1 час | ноябрь |
| 12. | Я и окружающие | 1 час | ноябрь |
| 13. | Вы - личность | 1 час | ноябрь |
| 14. | Оценивание себя | 1 час | декабрь |
| 15. | Сходство и различие наших «Я» | 1 час | декабрь |
| 16. | Как вы воспринимаете окружающий мир | 1 час | декабрь |
| | | 3 четверть – 10 часов | |
| 17. | Внимание | 1 час | январь |
| 18. | Воображение | 1 час | январь |
| 19. | Память | 1 час | январь |
| 20. | Память | 1 час | январь |
| 21. | Мышление | 1 час | февраль |
| 22. | Мышление | 1 час | февраль |
| 23. | Логика мысли | 1 час | февраль |
| 24. | Решение проблем | 1 час | февраль |
| 25. | Каждому - по потребностям | 1 час | март |
| 26. | От каждого – по способностям | 1 час | март |
| | | 4 четверть – 9 часов | |
| 27. | Настроение – «о' кей!» | 1 час | март |

| | | | |
|------------|---|--------------|--------|
| 28. | Темперамент | 1 час | апрель |
| 29. | Темперамент | 1 час | апрель |
| 30. | Характер человека | 1 час | апрель |
| 31. | « Я» в общении | 1 час | апрель |
| 32. | Воля | 1 час | май |
| 33. | Самостоятельность | 1 час | май |
| 34. | Психологический практикум «Богатство вашей личности» | 1 час | май |
| | | | |