

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 4»**

Рассмотрено и одобрено  
Педагогом-психологом  
МБОУ СОШ №4  
\_\_\_\_\_ Г.В.Серикова  
25.08.2023 г.

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
Кочеткова Е.А. \_\_\_\_\_  
28.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 4  
\_\_\_\_\_ Н.Л. Попова  
29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по спецкурсу**  
**«Научи себя учиться»**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом рабочей программы по воспитательной работе МБОУ СОШ №4 и на основе авторской комплексной Г.К.Селевко «Самосовершенствование личности», для работы используется учебно-методический комплект Селевко Г.К., Назаровой И.Г., Левиной О.Г. «Научи себя учиться». Москва, Народное образование, 2005 г.

Уровень образования: базовый

7 класс

Количество часов - 34

Срок реализации программы- 1 год

г. Михайловск, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Преподавание курса по изучению личности школьников представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" учеников является главной ценностью курса по познанию себя и окружающих. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя.

Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого бытия, понимания себя и своего места в мире отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям школьного возраста. Их реализации способствуют занятия по программе занятий элективного курса «Познай себя!». Программа рассчитана на учащихся 7 класса.

**Данная рабочая программа по курсу «Познай себя» разработана на основе:**

- Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 1 на 2014-2015 учебные годы
- программ Г.К.Селевко «Самосовершенствование личности», А.Микляевой «Мир эмоций» и О.В. Хухалевой «Тропинка к своему Я».

**Цель программы:**

Создание условий для развития у школьников способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей.

**Задачи:**

- педагогическое побуждение к умственному самовоспитанию, самообразованию;
- ознакомление с понятиями: самообразование, общеучебные умения, навыки общей культуры труда;
- формирование мотивов самообразования;
- помочь осмыслить эффективность своего учебного труда;
- формирование сознательного отношения к учению;
- ознакомление учащихся с методами и приемами самообразования;
- ознакомление с творческими и исследовательскими методами работы;
- составление индивидуальной программы самообразования.

**Формы проведения занятий:**

Форма работы групповая.

**Принципы программы:**

- принцип коллективности обучения и воспитания детей;

- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности учащихся в целостном педагогическом процессе;
- принцип опоры на положительное в человеке, поддержки сильных сторон его личности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников при организации их деятельности.

### **Механизм реализации программы**

Занятия являются тематическими и определены структурой проведения, частота проведения 1 час в неделю в объеме 34 часа.

План занятий:

- ориентировка и подготовка учащихся;
- разминка;
- структурированные упражнения;
- резюме занятия.

### **Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрации, психологические игры, тренинги, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребенку, тесты, опросники.

В результате изучения данного факультативного курса дети:

- Овладеют определенными психологическими знаниями;
- Овладеют приемами конструктивного взаимодействия;
- Умеют правильно управлять своими эмоциональными реакциями;
- Совершенствуют навыки общения;

### **Практическая значимость**

Программа элективного курса «Познай себя» отличается тем, что она не является обязательной учебной дисциплиной, поэтому отличается гибкостью и адаптивностью к конкретной аудитории. Она является отдельным психолого-педагогическим курсом, нацеленным на усвоение целостного представления школьника о личности человека. Теоретическая часть технологии обучения саморазвитию поможет в организации творческой самоутверждающей деятельности школьников, в их учебной деятельности. Заключительной частью программы является творческая работа учащихся: разработка индивидуальных программ по самовоспитанию, самообразованию.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

#### **Личностные результаты:**

Умения использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. полноценного выполнения типичных для подростка социальных ролей;
2. общей ориентации в актуальных общественных событиях;
3. развития собственной личности.

Личностные результаты воплощают традиционные российские социокультурные и духовно-нравственные ценности, принятые в обществе нормы поведения, отражают готовность обучающихся руководствоваться ими в жизни, во взаимодействии с другими людьми, при принятии собственных решений. Они достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в процессе развития у обучающихся установки на решение практических задач социальной направленности и опыта конструктивного социального поведения по основным направлениям воспитательной деятельности, в том числе в части:

### 1. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной созидательной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

### 2. Патриотического воспитания:

- проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам; историческому, природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

### 3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

### 4. Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

### 5. Физического воспитания:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### 6. Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода

деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

#### 7. Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценка возможных последствий своих действий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### 8. Познавательного:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, о взаимосвязях человека с социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

#### **Планируемые результаты деятельности**

- Активизация механизмов самопознания, саморазвития, самореализации.
- Умение распознавать и выражать свои эмоции; понимание и принятие чувств окружающих людей.
- Умение работать в микрогруппе.
- Овладение навыками саморегуляции.
- Умение опираться на сильные стороны своей личности.
- Умение осознавать свои предпочтения.
- Умение принимать на себя ответственность.
- Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- Применять установленные правила в планировании и контроле способа решения.
- Рефлексия способов и условий действий, - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.
- Умение рассчитывать силы и время.
- Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### ***Предметными результатами являются:***

##### **Учащиеся должны знать:**

- основы психологии личности;
- особенности эмоционально-волевой сферы человека, о его характере и темпераменте, о познавательных психических процессах;
- о сфере общения человека с другими людьми, о законах конструктивного общения;

- о правилах управления своим развитием, воспитанием и совершенствованием своей личности;
- о способах применения полученных знаний и умений в жизненном и профессиональном самоопределении.
- характерные черты и признаки лидера;
- содержание и значение социальных норм, положений и притязаний, регулирующих общественные и личностные отношения;
- механизмы самоутверждения и самооценки;
- особенности, значение, позиции и формы общения;
- место человека в коллективе, значение коллектива для развития и становления личности;
- сущность физиологических и психологических особенностей подросткового возраста;
- нравственные позиции подростка.

#### **Учащиеся научатся:**

- применять на практике элементарные методы психодиагностики, познавательных процессов, оценивать и корректировать уровень своего развития, воспитания;
- использовать в жизненных условиях полученные знания и навыки, самостоятельно разрешать собственные проблемные ситуации;
- планировать свое будущее, видеть и адекватно оценивать свои внутренние возможности;
- ориентироваться в жизненных условиях и принимать верные решения.

#### **Критерии оценки знаний, умений и навыков учащихся**

Курс «Познай себя» не входит в число обязательных учебных дисциплин, что позволяет психологу применять свои критерии оценивания учащихся. Отрицательное оценивание не предусмотрено. Оценка направлена на формирование положительной Я-концепции учащегося. Не выставляются оценки по результатам тестов, анкет, вопросников, отражающих качества личности учащихся. Развитие умений самосовершенствования, отношения к себе, к окружающим, к жизни следует отмечать положительной оценкой. Основным критерием количественной оценки будут затраты усилий, вложенных школьником в свой учебный труд.

#### **Межпредметные связи:**

Изучение курса «Познай себя» предусматривает связь с другими учебными дисциплинами базисного учебного плана. Учителя-предметники могут использовать в работе психолого-педагогические рекомендации. С другой стороны, психолог, работающий по данному курсу, может брать примеры из соответствующих учебных дисциплин. Особенно тесными может быть связь с курсами литературы, истории, обществознания, ИЗО, музыки, ОБЖ, трудового обучения.

### **Календарно - тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
<b>Раздел III «Научи себя учиться».</b>				
<b>1.</b>	Что значит: Я – подросток?	1		Духовно-

				нравственное, Гражданское, Патриотическое, Познавательное
2.	Я и школа.	1		Духовно- нравственное, Гражданское, Познавательное
3	Есть такая профессия – ученик.	1		Трудовое, Патриотическое, Познавательное
4	Воля и трудолюбие.	1		Трудовое, Познавательное
5	Индивидуальность в учении.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
6	Пять “Само” в учение. Первое “Само”- целеполагание.	1		Духовно- нравственное, Гражданское, Познавательное
7	Второе “Само” – планирование. Третье “Само” – организация.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
8	Четвертое “Само” – усвоение. Пятое “Само” – контроль.	1		Трудовое, Познавательное
9	Тайны хорошей памяти.	1		Трудовое, Познавательное
10	Проба умственных сил.	1		Трудовое, Познавательное
11	Искусство все успевать. Планирование времени. Распределение времени.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
12.	Самозффективность.	1		Духовно- нравственное, Эстетическое , Познавательное
13.	Встаньте перед зеркалом.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
14.	Разговор с собой.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
15	Мои ценности.	1		Духовно-

				нравственное, Познавательное
16	Мое уникальное Я.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
17.	Я глазами других..	1		Духовно- нравственное, Познавательное Эстетическое
18.	«Как я выгляжу?»	1		Духовно- нравственное, Познавательное Эстетическое
19.	Мои ресурсы. Мое лучшее Я.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
20.	Я и характер.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
21.	Многогранный образ Я.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
22.	Мир взрослых.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
23.	Мой взрослый мир.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
24.	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
25.	Понимание причин поведения людей.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
26.	Злость и агрессия.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
27.	Агрессивное поведение. Как победить свою и чужую агрессию?	1		Духовно- нравственное, Познавательное
28.	Признай в себе себя.	1		Духовно- нравственное, Познавательное,

				Физическое
29.	Услышать свой внутренний голос.	1		Духовно- нравственное, Познавательное
30.	Как стать лучше? В поисках доброго	1		Духовно- нравственное, Физическое
31.	Ценить самого себя. Самоуважение.	1		Духовно- нравственное, Физическое
32.	Я в ответе за своё будущее.	1		Духовно- нравственное, Трудовое, Экологическое
33.	Ответственность и принятие решений.	1		Духовно- нравственное, Экологическое
34.	Время взрослеть.	1		Духовно- нравственное, Экологическое
	<b>Итого за год:</b>	<b>34</b>		

### Используемая литература.

1. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Гущина Т.Н. М., «Аркти», 2008
2. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». Под редакцией Емельяновой Е.В. , С-Петербург, «Речь», 2010.
3. Научи себя учиться. Селевко Г.К., М., «Народное образование», 2006
4. Наедине с собой. Прутченков А.С. , М., 1996
5. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Фопель К., М., «Генезис», 2008.
6. Познаю себя и учусь управлять собой. Смирнова Е.Е., СПб., «Речь», 2007.
7. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. Слободяник Н.Л., М. , «Айрис-пресс», 2006
8. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., «Речь», 2000.
9. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. Авт.-сост. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. , Волгоград, «Учитель», 2009.
10. Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. Волгоград, ИТД «Корифей», 2006
11. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В. Дубровиной. М., «Академия», 1995.
12. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. Макарычева Г.И. С-Петербург, «Речь», 2008

13. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. Авт.-сост. Голубева Ю.А. и др. Волгоград, «Учитель», 2009
14. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы). Хухлаева О.В., М., 2008.
15. Я – подросток. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006