**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**МКУ "Управление образования"**

**МБОУ "СОШ № 19"**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Артюх Е.В.  Протокол № 1 от «28» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ "СОШ № 19"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кованова О.С.  Приказ № 196 от «29» 08 2024 г. |

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«Школа самопознания»

Уровень среднего общего образования

Срок освоения 1год (5-е классы)

Составитель: Григорьева Л.Д.

Педагог-организатор

г. Рубцовск, 2024

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности состоит из 3 разделов, включающих в себя занятия на развитие психических функций, необходимых для успешного обучения в школе:

**Раздел 1**.  «Мой внутренний мир» направлен на формирование и профилактику нарушений психологического здоровья детей.

**Раздел 2.**  «Грани разума» направлен на развитие различных познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения.

**Раздел 3.**  «Учимся общаться» направлен на подготовку детей к самостоятельной жизни, их правильной социализации, воспитание терпимости и уважения к другому человеку, а также помочь детям научиться правильно общаться.

**Вводное занятие. ТБ «Правила поведения на занятиях».**

Сплочение группы, настрой на продуктивную будущую работу.

**Язык мира эмоций.**

Знакомство с понятиями «эмоции», «мимика», «жесты», «язык жестов».

**Мы владеем Эмоциями.**

Развитие умений владеть и управлять своими эмоциями.

**Способы снятия эмоционального напряжения**

Тренинг- дискуссия.

**Страхи, часть нашего Я.**

Диагностика школьной тревожности.

**Мешок хороших качеств.**

Знакомство с внутренними и внешними качествами людей.

**Что такое личность.**

Участие в диалоге. Творческая презентация.

**Твой характер.**

Представление о связи характера человека. Игры и упражнения.

**Что такое темперамент.**

Представление о темпераменте. Игры и упражнения.

**Моя индивидуальность**

Тренинг

**Знакомимся с интеллектом.**

Роль интеллекта в жизни человека.

**Что такое память? Развиваем память. (2 занятия)**

Раскрытия понятия «память», его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления.

**Виды восприятий. Тренировка восприятие.  (2 занятия)**

Раскрытие понятия «восприятие», его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления.

**Что такое внимание? Развиваем внимание. (2 занятия)**

Раскрытие понятия «внимание», его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления.

**Что такое мышление? Развиваем мышление. (2 занятия)**

Раскрытие понятия «мышление», его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления.

**Развиваем пространственные ориентации.**

Задания и упражнения на развитие пространственных ориентаций.

**Психология творчества «Мы фантазируем»**

Диагностика. Элементы арттерапии.

**Развитие наблюдательности.**

Задания и упражнения на развитие наблюдательности.

**Развиваем связи правого и левого полушария и мелкую моторику рук. (2 занятия)**

Задания и упражнения на развитие связи левого и правого полушария с помощью пальчиковых игр и лабиринтов.

**Я и мой класс. (Социометрия)**

Опрос, анкетирование, дискуссия

**Умеем ли мы общаться? Позиции в общении.**

Выявление степени коммуникативности учащихся; повторение известных формул вежливости и знакомство с новыми.

**Умею ли я слушать других.**

Развитие умения быть внимательным к окружающим людям, слушать и слышать окружающих.

**Как подружиться.**

Ознакомление с приёмами установления добрых отношений.

**Почему люди ссорятся?**

Тренинг поведения в конфликтной ситуации

**Коммуникативная компетентность**

Тренинг

**Уверенное и неуверенное поведение**

Тренинг

**Точка опоры**

Тренинг

**Методы и приемы психологической защиты**

Час общения с элементами тренинга

**Дискуссионный клуб «Прощай»**

Час общения, оценка эффективности проведенных занятий

**Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

***Личностные результаты*:**

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

освоение социальных норм, правил поведения;

формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве.

***Метапредметные результаты*** отражаются в универсальных умениях:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

умение работать индивидуально и в группе;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

***Предметные результаты отражают:***

понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;

формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей.

***Учащиеся научатся:***

1. Внимательно выполнять задания, не отвлекаясь до 15 мин.; находить 5-6 отличий между предметами; удерживать в поле зрения 6-8 предметов; выполнять самостоятельно задания по образцу; копировать узор.
2. Память – запоминать до 10 картинок; рассказывать по памяти текст из 3-4 предложений.
3. Мышление – определять последовательность событий, складывать разрезную картинку из 8-10 частей; находить и объяснять несоответствие на рисунках; находить и объяснять отличия между предметами; находить среди предметов лишний, объяснять свой выбор.
4. Воображение – составлять вымышленный рассказик, небылицу, фантазировать.

**Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности**

**«Школа самопознания» на 2024-2025 учебный год**

Тематическое планирование рассчитано на 17 часов в год в 5-х классах (1 занятие в неделю по 0,5 ч) в соответствии с рабочей программой курса внеурочной деятельности «Школа самопознания» на 2024/25 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема учебного занятия, раздела** | **Кол-во**  **часов** | **Форма занятия** | **ЭОР/ЦОР** |
| **Раздел 1.  «Мой внутренний мир»** | | | |  |
| **1** | Вводное занятие. ТБ «Правила поведения на занятиях». | 1 | Беседа | https://m.edsoo.ru/7f4116e4 |
| **2** | Язык мира эмоций.  Мы владеем Эмоциями.  Способы снятия эмоционального напряжения | 1 | Беседа, игра |
| **3** | Страхи, часть нашего Я.  Мешок хороших качеств. | 1 | Беседа, игра |
| **4** | Что такое личность.  Твой характер.  Что такое темперамент | 1 | Беседа, игра |
| **Раздел 2.  «Грани разума»** | | | | |
| **5** | Моя индивидуальность | 1 | Беседа, игра | https://m.edsoo.ru/7f4116e4 |
| **6** | Знакомимся с интеллектом.  Что такое память? Развиваем память.  Виды восприятий. Тренировка восприятие. | 1 | Беседа, игра |
| **7** | Что такое внимание? Развиваем внимание.  Что такое мышление? Развиваем мышление.  Развиваем пространственные ориентации. | 1 | Беседа, ролевая игра |
| **8** | Психология творчества «Мы фантазируем» | 1 | Упражнения, игра |
| **9** | Развитие наблюдательности.  Развиваем связи правого и левого полушария и мелкую моторику рук. | 1 | Беседа, упражнения игра |
| **Раздел 3.  «Учимся общаться»** | | | |  |
| **10** | Я и мой класс. (Социометрия) | 0,5 | групповая | https://m.edsoo.ru/7f4116e4 |
| **11** | Умеем ли мы общаться? Позиции в общении.  Умею ли я слушать других. | 0,5 | Беседа, ролевая игра |
| **12** | Как подружиться. | 1 | Упражнения групповые |
| **13** | Почему люди ссорятся? | 1 | Группы. Задания, упражнения |
| **14** | Коммуникативная компетентность | 1 | Беседа, игра |
| **15** | Уверенное и неуверенное поведение | 1 | Беседа, игра |
| **16** | Точка опоры.  Методы и приемы  психологической  защиты | 0,5 | Беседа, игра |
| **17** | Дискуссионный клуб «Прощай» | 0,5 | Диагностика, рисование |