****

**Кружок «Познай себя», 5 класс.**

***I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.***

1. Познавательные УУД:

* формирование стремления к самопознанию, погружению в свой собственный мир и ориентации в нем (достижение определяется содержанием программы);

2. Регулятивные УУД:

* владение навыками самоорганизации, способность к целеполаганию, выбору стратегии, планированию путей, достижению результатов, самооценке;

3. Коммуникативные УУД:

* умение излагать свою позицию, использовать основные методы дискуссии и полемики, понимать позицию собеседника, работать в команде, преодолевать конфликты (формирование регулятивных и коммуникативных УУД осуществляется в ходе тренинга, т.е. определяется формой организации занятий).

Помимо метапредметных, планируется достижение личностных результатов:

* способности к аргументированной оценке поступков, осознание своих сильных сторон и слабостей, уважительно-доброжелательное отношение к партнерам, способность осуществлять осознанный и ответственный выбор. Этих результатов можно достичь за счет синергетического эффекта командного взаимодействия.

По типу программа комплексная, поэтому предполагает достижение воспитательных результатов. В пятом классе учащиеся достигнут первого и второго уровня воспитательных результатов.

Первый уровень результатов – приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.); приобретение учащимися знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения между людьми; о способах и приёмах управления своими эмоциями.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений учащегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностных отношений учащегося к родному лицею, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру; формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; умение вести деловую беседу, готовить публичные выступления в лицее, цивилизованно решать конфликтные ситуации, эффективно работать в паре, группе, вести дискуссию, быть лидером.

**Предметные результаты***отражают:*

* понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей.

**Цель программы:**Создание условий для развития у учащихся способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей.

**Задачи:**

1. Формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем.

2. Расширять знания учащихся о чувствах и эмоциях, развитие способности без оценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

3. Формировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

**II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**Раздел 1. Человек и его внутренний мир. (12 часов).**

Психологические проблемы: соотношение врождённого и приобретённого в человеке. Эмоции. Черты характера. Взаимодействие внутреннего мира человека с миром внешним.

**Раздел 2. От оценки и самооценки к самопознанию. (7 часов).**

Создание образного представления о развитии личности путём самопознания, познания других, оценивания. Правила самоконтроля.

**Раздел 3. Я и общество. (8 часов).**

Общество основано на взаимосвязи интересов. Взаимозависимости людей. Необходимость личных и общественных способов регуляции человеческого поведения.

**Раздел 4. Мальчики и девочки. (7 часов).**

Нормы поло-ролевого поведения человека современной культуры.

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1. | Человек и его внутренний мир. | 12 |
| 2. | От оценки и самооценки к самопознанию. | 7 |
| 3. | Я и общество. | 8 |
| 4. | Мальчики и девочки. | 7 |
| Итого | | **34** |

**Приложение № 1**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № | Тема занятия | К-во  часов | Форма  деятельности | Планируемые результаты | | |
| Предметные | Метапредметные  УУД | Личностные УУД |
|  | 1 | Введение. Игра «Стучи, паровозик, стучи» | 1 | Активизирующая игра на сплочение коллектива | Знания о целях и задачах курса. | П: умение вести игру. Р: рефлексия. К: диалог, сотрудничество. | Формирование мотивации изучения курса, познавательного интереса. |
|  | 2 | Знакомство с собой | 1 | Тестирование  качеств  личности | Раскрыть каждым учеником свои внутренние качества, увидеть, чем каждый отличается от других, составить представление о себе | П: умение  строить  рассуждение  .сопоставлять, анализировать. Р: целеполагание, анализ ситуации, планирование. К: проявление инициативы | Реализация  творческого  потенциала. |
|  | 3 | Образ Вашего  «Я» | 1 | Диагностичес-кая игра | Показать из чего складывается  «Я  МНОГООБРАЗИЕ» | П: сопоставление и  рассуждение,  анализ Р: целеполагание, оценка и самооценка К: диалог,  монолог,  сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 4 | Посмотрели в зеркало | 1 | Упражнение «Знаете ли вы свою  внешность» | Дать понятие внешних качеств человека. Определение личных внешних качеств | П: умение  строить  рассуждение.  Сопоставлять  ,анализировать. Р: целеполагание, анализ ситуации, планирование.  К: проявление инициативы | Реализация  творческого  потенциала. |
|  | 5 | Я и окружающие | 1 | Ролевая игра | Раскрыть понятие «Человек в окружающем мире» | П: умение вести игру. Р: рефлексия. К: диалог, сотрудничество. | Реализация  творческого  потенциала. |
|  | 6 | Вы - личность | 1 | Упражнение  «Диалог  субличностей» | Раскрыть понятие  «Я ЛИЧНОСТЬ»  Умение определять качества личности | П: сопоставление  рассуждение,  анализ Р: целеполагание, оценка и самооценка К: диалог, монолог,  сотрудничество. | Реализация  творческого  потенциала. |
|  | 7 | Повторение | 1 | Рефлексия | Закрепление полученных знаний | П:умение  строить  рассуждение.  сопоставлять,  анализировать.  Р: целеполагание, анализ ситуации планирование. К: проявление инициативы | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 8 | Оценивайте себя | 1 | Составление  карты  самооценки | Дать понятие самооценки. Научить умению наблюдать за собой. | П: умение  строить  рассуждение.  сопоставлять,  анализировать. Р: целеполагание, анализ ситуации, планирование. К: проявление инициативы | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 9 | Сходство и различия наших  «Я» | 1 | Упражнение  «Диалог  субличностей» | Показать общие и индивидуальные черты, присущие конкретному человеку | П:сопоставление и  рассуждение,  анализ  Р: целеполагание, оценка и самооценка К: диалог,  монолог,  сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 11  12 | Внимание | 2 | Тренинг  произвольного  внимания,  наблюдательнос  ти. | Показать роль внимания в жизни человека | П: сопоставление и  рассуждение,  анализ  Р: целеполагание, оценка и самооценка К: диалог,  монолог,  сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 13 | Мир эмоций | 1 | Тренинг | Раскрыть понятия: чувства, эмоции. | П: умение вести игру. Р: рефлексия. К: диалог, сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 14 | Дайте волю воображению | 1 | Релаксация | Показать ,какую роль в жизни человека играет воображение | П: умение  строить  рассуждение.  сопоставлять,  анализировать. Р: целеполагание, анализ ситуации, планирование. К:проявление инициативы | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 15 | Настроение | 1 | Практикум | Показать, какую роль в жизни человека играет настроение. Научить приёмам повышать настроение. | П: сопоставление и  ,рассуждение,  Анализ  Р: целеполагание, оценка и самооценка К:диалог,  монолог  ,сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 16  17 | Темперамент | 2 | Тренинг | Познакомить с составляющими нервной системы человека, показать индивидуальность каждого | П: умение вести игру. Р: рефлексия. К:диалог, сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и взаимопонимания .достигать |
|  | 18  19 | Характер | 2 | Составление  характеристики  личности  одноклассника  на основе  наблюдений | Раскрыть черты характера человека | П:сопоставление и  рассуждение,  анализ Р:целеполагание, оценка и самооценка К:диалог,  монолог,  сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 20 | Воля,  самостоятельность | 1 | Практикум | Показать, какую роль в жизни человека играет воля | П:умение вести игру. Р: рефлексия. К:диалог, сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 21 | Настоящий друг | 1 | Ролевая игра | Раскрыть понятия:  дружба,  товарищество.  Какие качества характерны для хорошего друга | П: сопоставление и  рассуждение,  анализ  Р: целеполагание, оценка и самооценка  К: диалог,  монолог, сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 22 | Основное  отличие  человека от обезьяны | 1 | Тренинг | Раскрыть сущность сознания, показать его роль | П: умение  строить  рассуждение.  сопоставлять,  анализировать.  Р: целеполагание, анализ ситуации, планирование. К: проявление инициативы | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 23  24 | Мышление | 2 | Рефлексия | Что дает человеку  возможность  рассуждать,  сравнивать явления  действительности,  обобщать, делать  выводы | П: сопоставление и  рассуждение,  анализ  Р: целеполагание, оценка и самооценка  К: диалог,  монолог,  сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 25-26 | Память | 2 | Практикум | Показать, что помогает человеку сохранять в сознании прошлые впечатления и опыт. Свойства памяти | П: умение строить  рассуждение.  сопоставлять,  анализировать.  Р: целеполагание, анализ ситуации ,планирование.  К: проявление  инициативы | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 27 | Логика мысли | 1 | Тренинг | Дать понятие  Логического мышления | П: умение  строить  рассуждение.  сопоставлять,  анализировать. Р :целеполагание, анализ ситуации, планирование. К:проявление  инициативы | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания |
|  | 28 | Решение проблем | 1 | Тренинг | Раскрыть понятие «Я ДУМАЮЩИЙ» | П: сопоставление и  рассуждение,  анализ  Р:целеполагание, оценка и самооценка К: диалог,  монолог  сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 29 | Каждому по потребностям | 1 | Ролевая игра | Раскрыть понятие «ПОТРЕБНОСТИ», показать, что это глубинные качества человека, которые определяют его нужду в различных условиях жизни и развития | П: умение вести игру. Р: рефлексия. К: диалог, сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 30 | От каждого по способностям | 1 | Практикум | Показать, что продуктивность той или иной деятельности зависит от способностей. Рекомендации по развитию способностей | П: сопоставление и  рассуждение Р: целеполагание, оценка и самооценка К:диалог, монолог, сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 31 | Я в общении | 1 | Ролевая игра | Показать какую роль в жизни человека играет общение. Правила общения | П: умение вести игру. Р: рефлексия. К:диалог, сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 32 | Заведи друга - дневник | 1 | Практикум | Показать, что дневник является средством  наблюдения за собой и окружаю щими | П:сопоставление, рассуждение, анализ Р :целеполагание, оценка и самооценка К:диалог,  монолог,  сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 33 | Богатство вашей личности | 1 | Рефлексия | Повторение пройденного за год | П: умение  строить  рассуждение.  сопоставлять,  анализировать. Р: целеполагание, анализ ситуации, планирование. К:проявление инициативы | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |
|  | 34 | Тренинг  межличностного  общения | 2 | Анализ социальных ситуаций - проб | Развитие навыков общения, уважения окружающих, толерантности | П: сопоставление, рассуждение,  анализ Р: целеполагание, оценка и самооценка К:диалог,монолог, сотрудничество. | Развитие навыков работы в группе, готовности и способности вести диалог и достигать взаимопонимания. |