

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МО Оренбургский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Ленинская средняя общеобразовательная школа Оренбургского
района Оренбургской области"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Акульшина С.А.
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора
по ВР

Крюкова В.В..
Протокол № 1
от «28» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Баскакова С.В.
Приказ № 98
от «28» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«Познай себя»

Возраст учащихся: 7-9 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Масагутова Ю.И.,

/ социальный педагог.

Оренбург, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» - это программа **социально-педагогической направленности**.

Программа «Познай себя» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала программы. Учащийся осваивает правила поведения в различных ситуациях. Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся:

- принятие образа «хороший ученик, хороший человек»;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- уважительное отношение к другим людям;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Познай себя»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;
- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

Программа адресована учащимся 7-9 классов. Именно в это время школьник вступает в новую фазу своего психического развития. Соответственно меняется ведущий вид деятельности, ребёнку предоставляется больше самостоятельности и на первый план выходит общение, как средство познания себя и окружающего мира. Но конструктивное общение невозможно без осознания собственного «Я», своих особенностей и потребностей, поэтому идет интенсивный поиск, происходит половая и ролевая самоидентификация. Однако в общении важно внимание к собеседнику, принятие его как личности, равноправного партнера по общению, а необходимых знаний у подростка нет. Подросток ищет выход из ситуации, некомфортной для него, но путей решения данной проблемы он не знает. Это может привести к снижению самооценки, повышению уровня тревожности. Важной задачей для ребенка в этой ситуации является сохранение самоуважения. В связи с этим возникает необходимость в системе доступных психологических знаний и в определённом жизненном опыте, которые помогут ребенку глубже осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения с окружающими, сформировать представления о своем дальнейшем жизненном пути - это и определяет **актуальность программы** внеурочной деятельности «Познай – себя». Программа соответствует требованиям ФГОС и направлена на формирование.

Новизна программы состоит в том, что программа рассчитана всего на один год обучения, но охватывает основные три раздела: воспитать человека, воспитать семьянина, воспитать гражданина, .

За достаточно короткий срок обучения учащиеся получают основательный объем знаний в данной области, имеют хороший практический навык, что может послужить основой для дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения – индивидуальность, доступность, преемственность;
- формах и методах обучения – слайд-лекции, практикумы, выполнение проектов, диспуты, круглые столы.
- методах контроля и управления образовательным процессом – тестирование, анализ результатов конкурсов;
- средства обучения – тетрадь, тесты, видеофильмы, компьютер, мультимедийные презентации.

Общение с ветеранами ВОВ, учителями-ветеранами, беседы и игры на данную тему в непринужденной обстановке производит на детей более сильное впечатление, чем традиционный урок. В атмосфере общего творчества все усваивается намного легче, поэтому логично устраивать конкурсы рисунков, сочинений, проблемные ситуации.

Цель программы: Создание условий для воспитания личности, способной успешно развиваться, познавать себя и других, успешно адаптироваться на новой ступени обучения.

Задачи:

1. Создание в классе благоприятной атмосферы, способствующей осознанию учеником своей индивидуальности, саморазвитию и самореализации.
2. Ознакомление обучающихся с основами психологических знаний и представлений, доступных возрасту.
3. Развитие эмоциональной и познавательной сферы личности ребёнка.
4. Развитие потребности в осознании обучающимися, своих личностных особенностей, достоинств и недостатков.
5. Формирование потребности в саморазвитии, в том числе в учебной деятельности.
6. Повышение общей коммуникативной культуры учащихся, формирование навыков взаимодействия с другими людьми на основе: самопринятия, принятия других, развития сенситивности и эмпатии.
7. Обучение учащихся конструктивным способам выхода из межличностных конфликтных ситуаций.
8. Создание условий для снижения тревожности.
9. Развитие у детей моральных представлений и нравственных качеств.

Возраст детей и срок реализации программы

Программа ориентирована на детей в возрасте 12-16 лет (5-7 класс) и рассчитана на 1 год обучения (68 часов).

Формы и режим занятий

Форма организации образовательного процесса – групповое занятие.

Формы проведения занятий: беседы, тестирование, викторины, выход в поселок, в район на массовые мероприятия.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности «Познай себя» формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС ООО:

Личностные результаты:

ценностное отношение к России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам Российской Федерации, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению;

представления о России как государстве и социальной структуре российского общества, наиболее значимых страницах истории страны, о традициях и культурном достоянии своего края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга;

нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми

нравственными нормами;
неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;
умение видеть красоту в окружающем мире;
умение видеть красоту в поведении, поступках людей;
представление об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры;
способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
уважительное отношение к старшим, заботливое отношение к младшим;
знание традиций своего образовательного учреждения, бережное отношение к ним;
знание традиций своей семьи, бережное отношение к ним;
уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;
ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;
ценностное и творческое отношение к учебному труду;
представления о различных профессиях;
первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;
ценностное отношение к природе;
участие в природоохранной деятельности в школе, на пришкольном участке, по месту жительства;
личный опыт участия в экологических инициативах, проектах;
ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
здоровьесберегающая деятельность.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Умение самостоятельно развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Умение осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Умение оценивать собственные возможности

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения.

Познавательные универсальные учебные действия

Умение осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек, СМИ и сети Интернет.

Умение критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных

источниках.

Умение структурировать информацию, включая умение выделять главное и второстепенное.

Умение строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Умение осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Умение давать определение понятиям.

Умение устанавливать причинно-следственные связи.

Умение объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

3. Учебно - тематический план курса внеурочной деятельности «Познай себя».

№	Название раздела	Общее количество часов	В том числе	
			Практических	Теоретических
1	Воспитать человека	20	3	8
2	Воспитать семьянина	20	4	6
3	Воспитать гражданина	28	4	9
ИТОГО		68	22	46

4. Календарно - тематический план курса «Познай себя»

№	дата		Цель занятия	Часы
	план	факт		
РАЗДЕЛ 1 – Воспитать человека (20 часов)				
1.			Вводное занятие. Знакомство с программой кружка.	1 час

		Инструктаж.	
2.		Дискуссия «Десять заповедей - основа нравственности»	1 час
3.		Дискуссия «Десять заповедей - основа нравственности»	1 час
4.		Дискуссия «Я и мой друг»	1 час
5.		Дискуссия «Я и мой друг»	1 час
6.		Круглый стол «В чём смысл жизни?»	1 час
7.		Круглый стол «В чём смысл жизни?»	1 час
8.		Беседа «История одного обмана - табак»	1 час
9.		Беседа «История одного обмана - табак»	1 час
10.		Беседа «История одного обмана - алкоголь»	1 час
11.		Беседа «История одного обмана - алкоголь»	1 час
12.		Диспут «Понять и простить».	1 час
13.		Диспут «Понять и простить».	1 час
14.		Диспут «Истоки доброты»	1 час
15.		Диспут «Истоки доброты»	1 час
16.		Круглый стол «Моральный долг и совесть человека»	1 час
17.		Круглый стол «Моральный долг и совесть человека»	1 час
18.		Дискуссия «Конфликтовать или не конфликтовать»	1 час
19.		Дискуссия «Конфликтовать или не конфликтовать»	1 час
20.		Встреча с учителями - ветеранами «Учитель на все времена»	1 час
РАЗДЕЛ 2 - Воспитать семьянина (20 часов)			
21.		Диспут «Семья в жизни человека»	1 час
22.		Диспут «Семья в жизни человека»	1 час
23.		Круглый стол «Любовь – прекрасное чувство»	1 час
24.		Круглый стол «Любовь – прекрасное чувство»	
25.		Беседа «Ранние браки»	1 час
26.		Беседа «Ранние браки»	1 час
27.		Диспут «Дети без родителей»	1 час
28.		Диспут «Дети без родителей»	1 час
29.		Беседа «Я и мои родители»	1 час
30.		Беседа «Я и мои родители»	1 час
31.		Конкурс на лучшую электронную презентацию «Моя родословная»	1 час
32.		Конкурс на лучшую электронную презентацию «Моя родословная»	1 час
33.		Конкурс сочинений «Традиции моей семьи»	1 час
34.		Конкурс сочинений «Традиции моей семьи»	1 час
35.		Конкурс фотографий «Бабушкины сказки»	1 час
36.		Конкурс фотографий «Бабушкины сказки»	1 час
37.		Выставка семейных альбомов «Летопись семьи»	1 час
38.		Выставка семейных альбомов «Летопись семьи»	1 час
39.		Круглый стол «Что значит быть хорошим сыном или дочерью»	1 час
40.		Круглый стол «Что значит быть хорошим сыном или дочерью»	1 час

РАЗДЕЛ 3 – Воспитать гражданина (28часов)			
41.		Беседа «История семьи в истории страны»	1 час
42.		Беседа «История семьи в истории страны»	1 час
43.		Диспут «Я - патриот»	1 час
44.		Диспут «Я - патриот»	1 час
45.		Диспут «Достойный гражданин своей страны»	1 час
46.		Диспут «Достойный гражданин своей страны»	1 час
47.		Круглый стол «Россия- многонациональное государство»	1 час
48.		Круглый стол «Россия- многонациональное государство»	1 час
49.		Круглый стол «Добро и зло. Милосердие и гуманность»	1 час
50.		Круглый стол «Добро и зло. Милосердие и гуманность»	1 час
51.		Конкурс презентаций «Я- гражданин своей страны»	1 час
52.		Конкурс презентаций «Я- гражданин своей страны»	1 час
53.		Круглый стол: «Великая Отечественная война»	1 час
54.		Круглый стол: «Великая Отечественная война»	1 час
55.		Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны»	1 час
56.		Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны»	1 час
57.		Просмотр кинофильмов: «Офицеры», « Мы из будущего» (на выбор)	1 час
58.		Просмотр кинофильмов: «Офицеры», « Мы из будущего» (на выбор)	1 час
59.		Круглый стол «Подвигу народа жить в веках»	1 час
60.		Круглый стол «Подвигу народа жить в веках»	1 час
61.		Диспут «Что я могу сделать для процветания своей страны»	1 час
62.		Диспут «Что я могу сделать для процветания своей страны»	1 час
63.		Мои творческие ресурсы	1 час
64.		Мои творческие ресурсы	1 час
65.		Подведение итогов	1 час
66-68		Резерв	3 часа

5. Содержание курса внеурочной деятельности.

№ занятия	Название раздела / название темы	Виды деятельности	Формы организации
РАЗДЕЛ 1- Воспитать человека (20 часов).			
1	Вводное занятие. Знакомство с программой кружка. Инструктаж.	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Коллективная форма
2-3	Дискуссия «Десять заповедей-основа нравственности»	познавательная деятельность	Информационная, дискуссия
4-5	Дискуссия «Я и мой друг»	Познавательная деятельность, художественное творчество	Групповая и индивидуальная форма. Дискуссия
6-7	Круглый стол «В чём смысл жизни?»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Круглый стол
8-9	Беседа «История одного	познавательная	Коллективная форма

	обмана - табак»	деятельность художественное творчество	, информационная
10-11	Беседа «История одного обмана - алкоголь»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Групповая и индивидуальная форма
12-13	Диспут «Понять и простить».	познавательная деятельность	Коллективная форма, информационная. Диспут
14-15	Диспут «Истоки доброты»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Диспут
16-17	Круглый стол «Моральный долг и совесть человека»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Круглый стол
18-19	Дискуссия «Конфликтовать или не конфликтовать»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Приглашение гостей. Дискуссия
20	Встреча с учителями - ветеранами «Учитель на все времена»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Библиотечный урок. Круглый стол
РАЗДЕЛ 2 - Воспитать семьянина(20 часов)			
21-22	Диспут «Семья в жизни человека»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Коллективная форма. Диспут
23-24	Круглый стол «Любовь – прекрасное чувство»	творческая деятельность	Круглый стол
25-26	Беседа «Ранние браки»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Коллективная форма
27-28	Диспут «Дети без родителей»	творческая деятельность, познавательная деятельность	Групповая, диспут
29-30	Беседа «Я и мои родители»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Коллективная, групповая и индивидуальная форма
31-32	Конкурс на лучшую электронную презентацию «Моя родословная»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Коллективная форма , информационная
33-34	Конкурс сочинений «Традиции моей семьи»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Художественное творчество, коллективная форма
35-36	Конкурс фотографий «Бабушкины сказки»	познавательная деятельность	Коллективная форма, информационная

		творческая деятельность	
37-38	Выставка семейных альбомов «Летопись семьи»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Художественное творчество, коллективная форма
39-40	Круглый стол «Что значит быть хорошим сыном или дочерью»	познавательная деятельность	Круглый стол
РАЗДЕЛ 3 - Воспитать гражданина (28 часов)			
41-42	Беседа «История семьи в истории страны»	познавательная деятельность проблемно-ценностное общение	Индивидуальная форма, исследование,
43-44	Диспут «Я - патриот»	познавательная деятельность	Коллективная форма , информационная. Диспут
45-46	Диспут «Достойный гражданин своей страны»	проблемно-ценностное общение	Коллективная форма , информационная. Диспут
47-48	Круглый стол «Россия-многонациональное государство»	познавательная деятельность	Коллективная форма , информационная. Круглый стол
49-50	Круглый стол «Добро и	проблемно-ценностное общение	Коллективная форма , информационная
51-52	Конкурс презентаций «Я - гражданин своей страны»	познавательная деятельность творческая деятельность, проблемно-ценностное общение	индивидуальная форма
53-54	Круглый стол: «Великая Отечественная война»	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Библиотечный урок
55	Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны»	проблемно-ценностное общение, познавательная деятельность	Круглый стол
56-57	Просмотр кинофильмов: «Офицеры», « Мы из будущего» (на выбор)	Проблемно-ценностное общение	Коллективная работа
58-59	Круглый стол «Подвигу народа жить в веках»	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Встреча с интересными людьми
60-61	Диспут «Что я могу сделать для процветания своей страны	Проблемно-ценностное общение	Индивидуальная форма, исследование
62-	Мои творческие ресурсы	проблемно-ценностное	индивидуальная и

63		общение, художественное творчество	групповая форма
64	Подведение итогов	проблемно-ценностное общение, художественное творчество	Защита творческих проектов, индивидуальная и групповая форма
65- 68	Резерв		

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

УМК для учащихся:

1. Учебник: Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина Познай себя,- Москва: Народное образование, 2009 г
2. Педагогическая игра «Здравствуйте» для детей начальной и средней школы. Автор составитель Берсеньева Т.А. АППО Санкт-Петербург.1999г.
3. Г.Б. Моница Е.К. Лютова-Робертс Плакаты: «Как я справляюсь со своей тревогой», «Как я справляюсь со своим гневом», «Как я преодолеваю трудности», « Как я решаю проблемы», «Как я разрешаю конфликты с...». Санкт –Петербург Речь. 2005 г.
4. Тесты: Айзенк подростковый вариант, Кеттелл детский вариант, тест для учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В.Овчаровой, методика изучения социализированности личности учащихся по М.И.Рожкову.

УМК для учителя:

1. Учебник: Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина Познай себя,- Москва: Народное образование, 2009 г
2. Педагогическая игра «Здравствуйте» для детей начальной и средней школы. Автор составитель Берсеньева Т.А. Методическое пособие для ведущего. Педагогическая игра «Здравствуйте» для детей начальной и средней школы. АППО Санкт-Петербург.1999г.
3. Г.Б. Моница Е.К. Лютова-Робертс Методические рекомендации по работе с плакатами: «Как я справляюсь со своей тревогой», «Как я справляюсь со своим гневом», «Как я преодолеваю трудности», « Как я решаю проблемы», «Как я разрешаю конфликты с...». Санкт –Петербург Речь. 2005 г.
4. Под редакцией С.В Кривцовой. Жизненные навыки.Тренинговые занятия с младшими подростками. - Москва: Генезис, 2012
5. Н.М. Погосова, Цветовой игротренинг ,- Санкт-Петербург: Речь, 2007г.
6. А. В. Микляева Я- подросток. Программа уроков психологии. Санкт-Петербург: Речь, 2006г.

7. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2000г.