

Муниципальное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №44

ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности

## **Самопознание**

**5** класс

2022- 2023 учебный год

Количество часов в неделю: 1

Количество часов в год: 34

Данилова Марина Владимировна,  
педагог – психолог

г. Рыбинск, 2022

## Пояснительная записка

*То обстоятельство, что человек может обладать представлением о своем Я, бесконечно возвышает его над всеми другими существами, живущими на земле. Благодаря этому он личность...*  
*И. Кант*

Приоритетным направлением развития системы образования становится нравственно-духовное образование, ориентированное на максимальное раскрытие личностного потенциала человека.

Нравственно-духовное образование, позволяющее личности достичь гармонии в физическом, психическом, духовном, социальном и творческом развитии, реализуется в реальной образовательной практике различными путями и прежде всего через курс «Самопознание».

Самопознание как учебный курс призвано выполнять ключевую роль в создании условий для становления нравственных основ личности, ее духовного совершенствования и самореализации.

**Объектом** самопознания как целостного процесса является человек, который рассматривается в контексте природного и социального аспектов бытия. Человек, являясь сложноорганизованной системой, проявляет себя как индивид, личность, субъект деятельности и индивидуальность. Органическое единство этих ракурсов человека обеспечивает его гармоническое развитие, включающее самоопределение, самоактуализацию, самореализацию и самосовершенствование. Это определяет предметную область самопознания и конкретизирует познавательную, развивающую и воспитывающую функции учебного курса.

Предметная область самопознания предполагает организацию целенаправленного образовательного процесса, направленного на раскрытие каждым учеником своих природных способностей и творческого потенциала посредством создания своего внутреннего мира, осмысления своей неповторимой индивидуальности.

Средства курса «Самопознание» также ориентированы на оказание поддержки и содействия учащимся в приобретении жизненно важных умений и навыков широкого спектра, позволяющего им проявлять созидательную активность, направленную на служение обществу.

Основное назначение учебного процесса по самопознанию заключается в том, чтобы:

- раскрывать способности человека и развивать его как индивида, как личность, как субъекта деятельности и как индивидуальность с учетом его темперамента, характера, направленности и способностей;
- формировать основы нравственного поведения учащихся, социально значимых ориентаций, обуславливающих отношение человека к себе, окружающему миру, человечеству в целом;
- формировать систему ценностей личности, практические навыки творческого приложения знаний в решении проблем, направленные на служение обществу.

Нравственно-духовное образование «Самопознание» осуществляется через достижение **общих целей:**

– способствовать осознанию каждым учеником своего внутреннего мира и осмыслению своей индивидуальности;

– содействовать гармоничному становлению личности посредством целенаправленного развития следующих жизненно важных **ключевых компетенций**:

- определять свою жизненную позицию;
- конструктивно решать различные вопросы соответственно нравственным нормам;
- выстраивать доброжелательное отношение с собой, людьми и окружающим миром;
- оказывать посильную помощь людям, проявлять заботу о родных и близких;
- жить в ладу с самим собой, быть искренним в мыслях, словах и действиях;
- проявлять созидательную активность, гражданственность и патриотизм;
- проявлять готовность к нравственному выбору и быть ответственным за свои мысли, слова и поступки;
- развивать на практике навыки служения обществу.

Ключевые компетенции выпускников школ служат ориентиром для всех участников образовательного процесса (учащихся, учителей, родителей, общественности) и основанием для определения содержания учебного курса «Самопознание», организации нравственно-духовного образования.

Это обеспечивается решением следующих **задач**, предусмотренных предлагаемой программой по самопознанию:

– раскрытие ценностного отношения к самому себе, к людям и окружающей действительности; способности проявлять чуткость и доброжелательность к окружающим, заботиться о них;

– развитие мотивации к познанию себя, других, мира и человечества, к пониманию своего предназначения, к проявлению добра и любви к себе и другим;

– развитие чувства собственного достоинства, уверенности в себе, ответственности за свои мысли, слова и поступки;

– развитие способности понимать взаимосвязь внутреннего и внешнего мира человека, его единство с природой, взаимозависимость физического и духовного здоровья; регулировать собственное физическое и психическое состояние как основу для ведения здорового образа жизни;

– развитие способности к критическому осмыслению и осознанию возможностей в саморегуляции своих поступков и поведения с точки зрения многообразия социальных позиций и ролей;

– раскрытие способности применять знания, умения и навыки для сбора и анализа информации в заданном контексте; оценивать ситуацию; выражать свое отношение для принятия личностно значимых решений, не противоречащих общечеловеческим и этнокультурным ценностям;

– развитие способности проявлять созидательную активность в повседневной жизни в решении конкретных вопросов; умения сотрудничать в коллективе и работать в группе, команде для конструктивного решения намеченных задач соответственно нравственным нормам.

Логическая структура содержания курса определена исходя из:

– **системы общечеловеческих ценностей, позволяющих**

1) познавать себя: любовь, здоровье, свобода, счастье, труд, гармония тела и духа;

2) познавать других: *семья, дружба, общение, равенство, братство, диалог, взаимопонимание, сотрудничество;*

3) познавать мир: *природа, Родина, мир, жизнь, гармония со Вселенной, вера, надежда;*

4) познавать духовный опыт человечества: *истина, земля как общий дом человечества, творчество, культура, единение с человечеством;*

**- основных качеств личности, проявляющихся относительно:**

1) себя: *любовь, человечность, благородство души, уважение к себе, самостоятельность, трудолюбие, уверенность в себе, целеустремленность;*

2) других: *ответственность, общительность, отзывчивость, справедливость, толерантность, вежливость;*

3) мира: *стремление к познанию, стремление любить, стремление заботиться, стремление служить обществу, любознательность, доброта;*

4) человечества: *мудрость, открытость, оптимизм, приверженность традициям, устремленность в будущее, глобальная ответственность;*

**- составных компонентов социального опыта, накопленных человечеством:**  
*мировая культура, мудрость народов, знания/наука.*

Содержательные линии, выстроенные в ключе: **познать себя, познать других, познать мир, познать человечество**, конкретизируются в базовом содержании, включающем в себя следующие **направления:**

**1. «Познание человеком самого себя».**

**2. «Человек в обществе».**

**3. «Человек и окружающий мир».**

**4. «Духовный опыт человечества».**

Указанные направления выступают ключевыми векторами процесса самопознания, так как в полной мере отвечают логике человеческой жизни, системе общечеловеческих ценностей и содержат значительные предпосылки для развития нравственно-духовных качеств, самоопределения и максимальной самореализации личности и являются сквозными, что предполагает более точную конкретизацию на разных ступенях школы с учетом возрастных особенностей детей.

Через содержание курса обеспечивается **формирование и развитие** эстетических воззрений, знаний об окружающем мире и месте человека в нем; **раскрытие** разных сторон целостного процесса развития гармоничной личности, роли человека в обществе, значения гармонии и единства человека и природы, Вселенной; **воспитание** культуры взаимоотношений с другими людьми; **понимание** значения общечеловеческих ценностей в духовном опыте человечества.

Программа по самопознанию для общеобразовательной школы дает широкие возможности для нравственно-духовного и физического развития и самосовершенствования учащихся, понимания смысла жизни и предназначения человека. Данный курс, усиливая ценностный смысл образования, имеет направленность на раскрытие и развитие способностей человека любить, верить в себя, творить добро, проявлять чуткость, заботиться о себе и других, критически мыслить, совершать нравственный выбор, ценить и преумножать традиции, созидать, принимать ответственность на себя, сотрудничать, самосовершенствоваться.

В программе предусмотрена **преемственность** в развитии основных понятий об общечеловеческих ценностях и личностных качествах по классам и уровням

среднего образования. Вместе с тем, данная программа может служить основой для осуществления межпредметной связи и интеграции основных идей самопознания с содержанием других учебных предметов в плане формирования мировоззрения, здорового образа жизни; развития нравственных качеств, экологического сознания, эстетических вкусов.

В программе по самопознанию учитывается, что развитие личности учащегося осуществляется в процессе организации всей его жизни и учебной деятельности в школе и вне ее, в учебное и свободное от учебных занятий время.

Этим определяется особенность данной программы, в которой предусматривается развитие качеств личности и ее представлений об общечеловеческих ценностях, что необходимо каждому человеку на протяжении всей жизни. При этом следует отметить, что качества личности не могут быть развиты в порядке определенной очередности. Учитывая тесную их связь между собой, темы внутри каждого раздела от класса к классу выстроены в направлении раскрытия тех или иных граней понятий в различном их сочетании. При этом в содержании тем и их расположении отражается логика раскрытия основной идеи каждого раздела.

С учетом специфики курса, его целей и задач предполагается применение различных видов нестандартных уроков, обладающих здоровьесберегающим потенциалом (уроки-размышления, уроки-дискуссии, театрализованные уроки, уроки творчества, уроки на природе, уроки-конкурсы, уроки-фантазии, уроки-концерты, уроки-экскурсии, уроки-игры и др.). Кроме того, содержанием программы предусмотрено использование ряда методических приемов обучения, которые в наибольшей степени содействуют целям и задачам самопознания. Такие приемы, как «Круг радости» и «Круг «От сердца к сердцу», которые применяются соответственно в начале и по завершении каждого занятия, способствуют тому, что каждый ученик вовлечен в проблему урока, принят коллективом и сам позитивно воспринимает коллектив. Содержание курса предполагает также использование приемов и методов, направленных как на расширение знаний и представлений школьников о ценностях и нравственных качествах человека, так и на развитие их мышления, эмоционально-волевой сферы, на эмоционально-образное восприятие учебного материала, активизацию познавательного интереса, раскрытие творческого потенциала («Чтение», «Цитата урока», «Беседа», «Размышление над ситуацией», «Творческая деятельность» и др.). Важным условием организации учебного процесса по самопознанию является создание на уроках здоровьесберегающей среды с помощью методических приемов, благотворно влияющих на настроение и самочувствие учащихся, способствующих релаксации, снижению напряженности тела, преодолению усталости, утомляемости, лучшему осознанию и стимулированию своих чувств и эмоций, рефлексии («Минутка тишины», «Наедине с собой», «Разминка», «Споемте, друзья» и др.).

Программа по изучению курса «Самопознание» в рамках учебной нагрузки рассчитана на 1 час в неделю, всего 34 часа в учебном году. Часы итогового повторения можно рассматривать и как возможность для учащихся продемонстрировать результаты творческой деятельности, которая отражается в **«Дневниках личностного роста школьников»**.

**«Дневник личностного роста»** - это совокупность деятельности учащегося, иллюстрирующая его достижения в процессе самопознания. Творческие работы могут носить индивидуальный, групповой или коллективный характер

Анализ качества ведения «Дневника» позволяет совершенствовать и развивать образовательный процесс по самопознанию, принимать своевременные решения для повышения эффективности деятельности учителя и учеников на уроке и служит одним из способов оценивания познавательной деятельности учащихся.

Содержание курса «Самопознание» в 5 классах включает в себя четыре основных раздела: **«Радость познания»**, **«Учимся общению»**, **«Быть человеком»**, **«Как прекрасен этот мир!»**

Назначение первого раздела **«Радость познания»** заключается в том, чтобы помочь школьникам почувствовать радость процесса познания, понять необходимость самопознания и обучения на протяжении всей жизни, обрести стремление к постижению простых человеческих истин. При изучении данного тематического раздела учащиеся осмысливают роль знания в жизни человека, учатся трудиться в коллективе.

Второй раздел **«Учимся общению»** призван помочь учащимся понять этические нормы общения с одноклассниками, друзьями, взрослыми, научиться ценить дружбу, взаимопонимание, согласие в семейном и школьном коллективе. Основное внимание при этом уделяется развитию умений строить равноправные, добрые взаимоотношения в классе и семье, развитию социальной активности.

Третий раздел **«Быть человеком»** вводит школьников в мир истинно человеческих проявлений: чувств, переживаний, добродетельных качеств и черт характера. Подростки, открывая для себя общечеловеческие ценности, учатся осознавать ответственность за свои слова, мысли и поступки.

Четвертый раздел **«Как прекрасен этот мир!»** помогает учащимся увидеть и понять красоту окружающего мира, заботиться о своем здоровье, жить в гармонии с природой, ощущать и ценить радость творчества.

Содержание указанных разделов предусматривает усиление ценностного отношения учащихся к себе и миру не только через расширение знаний об общечеловеческих ценностях, но и через эмоционально окрашенное усвоение системы общечеловеческих ценностей, развитие чувств, воспитание ценностных отношений и качеств личности.

Тематика занятий самопознания включает широкий диапазон сведений о человеке и окружающем мире не только познавательного, но и проблемного характера, что актуализирует исследовательский поиск учащихся, их творческий подход к осмыслению вопросов, рассматриваемых на конкретном уроке.

## 5 класс

### Тематическое планирование занятий

№	Тема	Основное содержание	
<b>Тема 1. Радость познания</b>			
<i>Цели:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• расширять представление о процессе самопознания как важной составляющей жизни человека.</li> <li>• раскрывать значимость стремления к гармонии в отношениях с самим собой и с окружающими.</li> <li>• развивать умения и навыки управления своими эмоциями и чувствами.</li> <li>• развивать положительные качества характера, способствующие становлению личности.</li> <li>• воспитывать чувство уверенности в себе, самоуважение.</li> </ul>			
1	Мир самопознания	Внутренний мир человека. Окружающий мир. Самопознание как процесс длиною в жизнь. Познание – необходимое условие самосовершенствования. Счастье человека.	2
2	Мир моих чувств	Эмоции и чувства человека. Человек и его настроение. Управление эмоциями. Пути выхода из конфликта. Улыбка.	2
3	От мечты к открытию	Мечты и желания. Мечта и фантазия. Высота устремлений. Мечта как способ познания мира.	2
4	Характер человека	Отличительные черты личности. Сильный характер. Дисциплина. Воспитание характера. Единство слов и поступков.	2
<b>Тема 2. Учимся общению</b>			
<i>Цели:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• углублять представление о ценности взаимопонимания, об ответственности каждого человека за установления мира и согласия в отношениях между людьми.</li> <li>• расширять знания учащихся о взаимоотношениях в классном коллективе и обогатить опыт позитивного общения с одноклассниками.</li> <li>• способствовать развитию дружеских взаимоотношений между мальчиками и девочками.</li> <li>• углублять представление о ценности взаимопонимания, об ответственности каждого человека за установления мира и согласия в отношениях между людьми.</li> </ul>			
5	Мир человеческих взаимоотношений	Взаимопонимание как основа человеческих отношений. Внимание к человеку. Чуткость к окружающим людям. Уважение к себе и другим.	2
6	Взаимоотношения в классе	Взаимопонимание и доверие в классном коллективе. Решение спорных вопросов мирным путём. Уважение друг к другу – основа взаимоотношений в классе.	2
7	Дружба	Культура взаимоотношений между учащимися противо-	1

	мальчиков и девочек	положного пола.	
8	Социальные роли личности	Расширение представлений о значении слов и понятий «мужской характер», «обаяние». Нравственные качества, которые особо ценятся в мальчиках или девочках.	1
9	Человек в коллективе	Уважение к себе. Вежливость и тактичность. Достойное поведение в коллективе.	2
10	Мир и согласие между людьми	Уважение к культуре, истории и религии разных народов как основа мира и согласия между людьми. Мирное разрешение вопросов. Поступки на благо людей.	2

### Тема 3. Быть человеком

*Цели:*

- расширять представление о роли семьи в жизни человека.
- развивать умение строить доверительные отношения со сверстниками.
- углублять представление о взаимосвязи человека и окружающего мира.
- воспитывать трудолюбие и уважительное отношение к труду других людей.
- углублять представление о духовном богатстве человека.
- воспитывать стремление к нравственно-духовному совершенствованию.
- расширять представление о красоте человека через осмысление понятия «красота души».

11	Мир семьи	Семья как необходимое условие счастья человека. Уважение к близким людям. Особенности взаимоотношений между старшими и младшими членами семьи.	2
12	О доверии	Сила доверия. Значение доверительных отношений в жизни человека.	2
13	Быть трудолюбивым	Трудолюбие как одно из важных качеств человека. Труд как способ реализации человеческих возможностей.	2
14	Красота души человека	Внутренняя красота. Чистые помыслы. Умение видеть прекрасное в себе, людях и окружающем мире.	2

### Тема 4. Как прекрасен этот мир!

*Цели:*

- расширять представление учащихся о значимости природы как общечеловеческой ценности.
- углублять представление о ценности природы для человека и роли человека в сохранении богатств природы.
- дать представление о музыке природы через раскрытие звуковых образов окружающего мира.
- продолжить знакомить учащихся с общечеловеческими ценностями, воспитывать доброжелательность, доброту.
- способствовать раскрытию индивидуальных творческих возможностей учащихся.

22	Природа – источник вдохновения	Общение с природой. Природа в творчестве людей. Чувство прекрасного.	1
23	Учимся понимать	Времена года. Природа и настроение человека. Красота	1



	красоту природы	природы в красках.	
24	Учимся слышать музыку природы	Звуки природы. Музыка и эмоциональное состояние человека.	1
25	Урок доброты	Общечеловеческие ценности. Красота в простом и обыденном.	1
26	Радость творчества	Творчество – путь к совершенству. Творческая личность. Прекрасное в творчестве, дающее радость окружающим.	2
27	Итоговое занятие	Обряд инициаций (ритуал испытаний - подвигов, связанных с фиксацией личностного развития детей). Просмотр мультфильмов, презентаций, выставка рисунков, творческих работ, поделок, защита проектов.	2
Итого:			34

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Учащийся по окончании **5 класса:**

- осознает значимость и содержание понятий: самопознание, внутренний мир человека, взаимопонимание, уважение, дружба, любовь, доверие, согласие, семья, коллектив, единение с природой, творчество;
- различает позитивные и негативные качества, эмоции и чувства человека;
- осознает свою индивидуальность, с уважением относится к проявлениям индивидуальности другого человека;
- проявляет милосердие и сострадание к другим людям, стремится оказать им реальную помощь;
- умеет поддерживать дружеские отношения дома, в сфере ближайшего окружения, стремится конструктивно разрешать возникшие конфликты, старается взаимодействовать с другими людьми на основе сотрудничества и согласия;
- понимает значимость физического и духовного здоровья, здорового образа жизни; стремится избегать вредных привычек;
- осознает необходимость рационального использования свободного времени;
- проявляет интерес к самообразованию и творчеству; стремится к самовыражению;
- ценит дружбу и общение, проявляет терпение, интерес к другому человеку;
- старается управлять своим эмоциональным состоянием, сдерживать негативные эмоции;
- стремится принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность;
- умеет защищать свою точку зрения, не унижая достоинства других людей;

- имеет представление о культуре взаимоотношений между представителями противоположного пола.

### **Оценивание знаний учащихся**

Оценивание качества знаний учащихся по курсу «Самопознание» проводится на основе «Требований к уровню подготовки учащихся», разработанных в программе для **5 класса**. Эти требования служат критерием для мониторинга развития познавательной деятельности учащихся, стремления следовать в жизни общечеловеческим ценностям и навыков служения обществу.

В соответствии с особенностями нравственно-духовного образования важна не количественная, а качественная оценка, поэтому вводится оценка «зачет» по итогам года.

При выставлении учащемуся оценки «зачет»/»незачет» во внимание берется «Дневник» ученика. Подводя итоги и делая выводы, обращаем внимание на активность учащегося в коллективном и групповом творчестве, а также глубину осмысления проблемы в индивидуальной творческой деятельности, ориентированность ее замысла, содержания, на приоритет общечеловеческих ценностей, поиск путей решения поставленных на занятии проблем на основе любви к человеку и окружающему миру.

### Список литературы для педагогов:

1. Бурлачук Л.Ф. Морозов С.М. Словарь - справочник по психологической диагностике. - Киев, Наукова Думка. 1989
2. Леви В. Искусство быть собой. - М., Знание. 1991
3. Прутченков А. С. Тренинг личностного роста. - М., Новая школа. 1993
4. Савченко М. Ю. Личностное развитие. - М., «Вако». 2005
5. Спиридонова С.Б. Исследование возрастных особенностей самопознания школьников // Изв. Волгогр. гос. пед. ун-та. Серия «Педагогические науки». 2008. № 9 (33). С. 237–240.
6. Спиридонова С.Б. Исследование индивидуально-типологических особенностей самопознания школьников // Психологическая наука: теоретические и прикладные аспекты исследований: материалы Междунар. науч. конф. Карачаевск: КЧГУ. 2009. С. 222–227.

### Список литературы для учащихся:

1. Бажов П.П. «Уральские сказы»
2. Волков А.М. «Волшебник изумрудного города», « Семь подземных королей», «Желтый туман», «Тайна заброшенного замка»
3. Григорьев О. Е. «Чудаки», «Витамин роста»
4. Джонсон С. «Настоящий подарок»
5. Дуэйн Д. «Как стать волшебником», «Визит к королеве»
6. Жариков Е. С. , Крушеницкий Е. Л. Для тебя и о тебе - М., Просвещение. 1991
7. Купер Д.Ф. «Морские львы», «Последний из могикиан», «Прерия»
8. Назаркин Н. «Изумрудная рыбка»
9. Стругацкие А. и Б. «Далекая радуга», «Гадкие лебеди», «Сказка о тройке», «Повесть о дружбе и недружбе», «Жук в муравейнике»
10. Яковлев Ю.А. «Мальчик с коньками», «Верный друг Санчо», «Игра в красавицу», «Вратарь», «Продается старая лошадь», «Дочь командира», «Кепка-невидимка»