

Приложение
к основной общеобразовательной программе –
основной образовательной программе
основного общего образования

**Рабочая программа
по учебному курсу
«Учусь познавать себя»
5 класс
основного общего образования**

Составитель:
Фатеева И.В.,
I квалификационная категория

г.о. Красноуральск
2016

Рабочая программа учебного курса «Учусь познавать себя» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 (Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897),

- с учетом авторской программы Г.К.Селевко «Самосовершенствование личности».

Данная программа разработана для реализации курса «Учусь познавать себя», который на уровне основного общего образования ставит своей целью создание условий для формирования личности, способной к самовоспитанию, к саморазвитию, самосовершенствованию и к творческой активности, поможет познать себя и отношения с другими людьми, овладеть приемами саморегуляции, коммуникации.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты изучения следующие:

- формирование готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоения социальным норм, правил поведения в группах и сообществах; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных предметных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- самостоятельное оценивание правильности выполнения действия и внесение необходимых корректив в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации
- адекватно оценивать свои возможности достижения целей определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

- владеть саморегуляцией эмоциональных состояний.

Познавательные УУД:

- умение строить логическое рассуждение, включающее установление следственных связей;

- делать умозаключения и выводы на основе аргументации.

Коммуникативные УУД:

- учёт разных мнений и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве - умение работать в группе;

- владение основами коммуникативной рефлексии;

- умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников.

Предметные результаты.

Предметными результатами изучения курса является сформированность следующих умений:

- умение анализировать и обобщать информацию, полученную о себе, делать по ней выводы;

- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

Содержание учебного курса

Введение. Цели и задачи курса.

Практическая работа: упражнение «Давайте познакомимся»

Знакомство с собой. Роли, внутренний «Я». Мои увлечения, Практическая работа: упражнение «Знакомство с собой».

Образ вашего «Я» Образ-Я. Практическая работа: упражнение «Узнавание», упражнение «Мое многогранное Я».

Я и окружающие. Связь личности с окружающими людьми. Жизненные роли
Практическая работа: упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими», упражнение «Я в различных жизненных ролях».

Я и мое имя Что означает мое имя. Практическая работа: творческое задание «Представь свое имя», упражнение «Что в имени тебе моем». **Я и моя семья.** Семья. Значение семьи для человека. Практическая работа: творческая работа «Познакомьтесь с моей семьей».

Вы – личность Внешние и внутренние качества человека. Практическая работа: упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо», игра «Зеркало».

Оценивание себя. Самооценка самого себя, своих качеств. Виды самооценки. Самонаблюдение. Рекомендации «Как наблюдать за собой», «Как себя оценивать». Практическая работа: упражнение «Самооценка своих представлений о себе».

Как вы воспринимаете окружающий мир Система органов чувств. Ощущения. Осознание. Восприятие. Практическая работа: упражнение «Знаю ли я своего друга (подругу)», упражнение «Иллюзии восприятия».

Внимание, внимание! Практическая работа: упражнение.

Мир эмоций. Эмоции. Чувства. Я-эмоциональное. Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами. Практическая работа: упражнение «Эмоции в мимике», ситуация-проба «Экстремальные ситуации».

Настроение – «О'кэй!» Настроение. Практическая работа: упражнение «Что может повлиять на ваше настроение», «Контроль за настроением».

Мы и наши привычки (режим дня) Практическая работа: упражнение.

Темперамент пятого типа. Темперамент. Типы темперамента. Плюсы и минусы каждого типа. Практическая работа: упражнение «Мой темперамент», тест на определение типа темперамента.

Характер. Характер. Положительные и отрицательные качества характера. Практическая работа: упражнение «Описание характера», упражнение - дискуссия «Наши различия».

«Я» в общении. Значение общения в жизни человека. Функции, средства общения.

Богатства вашей личности Практическая работа: творческая работа, коллаж на тему «Все самое лучшее о себе».

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1.	Введение	1 час
2.	Знакомство с собой	1 час
3.	Образ вашего Я	1 час
4.	Я и мое имя. Я и моя семья.	1 час
5.	Я и окружающие	1 час
6.	Вы – человек и вы – личность	1 час
7.	Оценивание себя	1 час
8.	Как вы воспринимаете окружающий мир	1 час
9.	Внимание, внимание!	1 час
10.	Мир эмоций	1 час
11.	Настроение – «О'кэй!»	1 час
12.	Мы и наши привычки	1 час
13.	Темперамент пятого типа	1 час
14.	Характер	1 час
15.	«Я» в общении	1 час
16.	Богатство вашей личности	1 час
17.	Заключение	1 час
18.	Итого:	17 часов