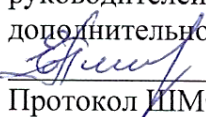


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СЕРГИЕВО-ПОСАДСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ И.Б.ОЛЬБИНСКОГО»  
141300, Московская область, г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, д.30А  
(факс/тел (956)540-40-01)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО классных  
руководителей и педагогов  
дополнительного образования  
 Полякова Е.А.  
Протокол ШМО от 05.06.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергиево-Посадская  
гимназия имени И.Б. Ольбинского»  
 Филимонова О.Г.  
Приказ от 18.06.2025г. №164



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
социально-педагогической направленности

**Основы самопознания**

Для учащихся 12-14 лет  
(Стартовый уровень)  
Срок реализации 1 год

Составитель: Филимонова О.Г.  
Педагог-психолог, кандидат  
психологических наук

Сергиево-Посадский городской округ  
2025 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы самопознания» (далее - Программа) социально-педагогической направленности.

Уровень Программы – стартовый.

Программа «Основы самопознания» рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 14 лет. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 через неделю по 1 часу (всего 18 часов).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими педагогический процесс в области дополнительного образования.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Иسخ-3597/21в.
6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»
9. Устав МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
10. Образовательная программа МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
11. Локальные акты МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»

### **Актуальность программы**

Программа кружка «Основы самопознания» направлена на реализацию потребности подростков в самопознании и саморазвитии. В ситуации перехода Российской Федерации от индустриального к постиндустриальному информационному обществу нарастают вызовы системе образования и социализации человека. «Стратегия воспитания и развития личности в современных условиях должна быть направлена на цели развития Российской Федерации, в которой человек должен быть представлен не только как социальная единица, но и как уникальная личность» говорится в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,

В статье 2 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. сказано, что «дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании»

### **Новизна и отличительные особенности программы**

В гимназии дети обучаются с 7 класса, поэтому программа «Основы самопознания» сопровождает процесс адаптации к обучению в гимназии. Гимназическое образование предполагает обучение на высоком уровне трудности, поэтому данная программа направлена на поиск внутренних ресурсов саморазвития, формирование умения управлять собственными эмоциями и поведением, с наибольшей эффективностью использовать свой познавательный потенциал, основой которого должна стать познавательная мотивация и стремление к личностному росту.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа разработана с опорой на общие педагогические принципы: актуальности, системности, последовательности, преемственности, индивидуальности, конкретности (возраста учащихся, их интеллектуальных возможностей), направленности (выделение главного, существенного в образовательной работе), доступности и результативности.

### **Возрастные особенности.**

Центральными линиями развития в период взросления являются линии самопознание – самопринятие – самоопределение – самореализация – саморазвитие – самоактуализация. Именно в возрасте 13-14 лет подростки начинают осознавать свой внутренний мир, поэтому важно грамотно сопровождать этот процесс для того, чтобы сразу же формировать рефлексивную позицию, стремление к саморазвитию, созидательную позицию по отношению к окружающему миру.

### ***Цель занятий:***

Расширение представлений о внутреннем мире личности, определение собственного места в детском сообществе, развитие познавательной мотивации и стремления к саморазвитию, формирование навыков самоорганизации, планирования времени, эффективного использования познавательных ресурсов.

### ***Задачи:***

#### ***Образовательные***

1. Помочь учащимся в адаптации к новым условиям обучения;

2. Формировать позитивное отношение друг к другу, учителям, процессу обучения в гимназии;
3. Познакомить учащихся с ресурсами памяти, внимания, мышления человека;
4. Продемонстрировать навыки эффективной работы с учебным материалом при обучении в гимназии и подготовке домашних заданий;

### ***Воспитательные***

5. Организовать знакомство учащихся друг с другом на основе взаимного принятия и уважения;
6. Дать информацию о способах самоорганизации и планирования времени.

### ***Развивающие***

7. Создать условия для самопознания и саморазвития, способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию;

## **Особенности организации образовательного процесса**

Первая часть курса предполагает знакомство, так как в гимназии поступают дети из разных школ. На первых занятиях устанавливаются нормы взаимоотношений на занятиях (правила тренинга), при этом проводится мысль о том, что эти нормы могли бы стать основой взаимоотношений в их параллели. Проводятся первые пробы рефлексии, анализа своего состояния, построения своего «Портрета» интересов, желаний, занятий на данный момент, при этом акцент ставится на подвижности этого портрета, возможности постоянно развиваться и управлять собственным саморазвитием.

Следующий блок включает в себя достраивание представлений о себе на основе первичных знаний по психологии: темперамент, характер, самооценка, личная ответственность, восприятие себя в системе взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Данный блок завершается процедурой социометрии, результаты которой являются ценной информацией для оценки уровня адаптации и сопровождения дальнейшей адаптации учащихся.

Третья часть курса направлена на расширение представлений учащихся о функционировании познавательной сферы личности, о ресурсах познавательной деятельности, включая учебную и познавательную мотивацию и момент управления эмоциями при реализации замыслов. Отдельной темой является

изучение основ творческой деятельности (проектной, исследовательской, художественной и т.п.)

Занятия проводятся два раза в месяц по 1 часу. Формы работы преимущественно активные, поэтому проводить занятия следует в помещении, где можно свободно переставлять стулья и где есть пространство для подвижных игр. Для эффективной работы требуется большое количество раздаточного и наглядного материала. У каждого учащегося должна быть тетрадь, которая хранится у ведущего, и раздаётся только на занятие. В тетради фиксируются основные определения и сведения и результаты выполнения активизирующих и диагностических методик. Тетрадь начинается в 7 классе и ведётся до 9 класса. С самого начала требуется оговорить с учащимися правила взаимодействия и регуляции отношений, так как оценок курс не предусматривает и дисциплинарных воздействий не предполагает. Основным этический критерий взаимоотношений – не мешать общей работе, уважительно относится ко всем присутствующим, не проявлять агрессии и негативного отношения.

### **Формы организации образовательного процесса**

Фронтальная, групповая, мелкогрупповая

### **Типы занятий**

Комбинированный, тренировочный, теоретический

### **Формы организации занятия:**

Теоретическая подготовка, практическое выполнение заданий, тестирование, тренинг

### **Формирование контингента**

контингент формируется из числа обучающихся 7 классов МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского» без предварительного отбора.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Тема	час			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство, установление норм взаимоотношений	1	0	1	Анализ высказываний
2.	Урок «правильного отношения к учебе»	1	0	1	Выполнение заданий

3.	Что значит «познать себя»? (темперамент)	1	0,5	0,5	Записи в тетради
4.	Что значит «познать себя»? (характер)	1	0,5	0,5	Выполнение заданий, записи в тетради
5.	Урок «правильного отношения к себе и окружающим»	2	0	2	Выполнение заданий
6.	Что такое СТР?	1	1	0	Записи в тетради
7.	Преодоление барьера «начала»	1	0	1	Выполнение заданий
8.	Правила самоорганизации	1	0	1	Выполнение теста
9.	Тайны хорошей памяти	2	1	1	Записи в тетради, выполнение теста, заданий
10.	Внимание – «внимание»!	1	0	1	выполнение теста, заданий
11.	Особенности мышления	4	2	2	выполнение тестов, заданий
13.	Растить и изменяться	1	0	1	Записи в тетради
14	Резерв. Игры, закрепление	1	0	1	Активность участия
Всего часов		18	5	13	

## **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

### **Занятие 1**

*Тема: «Знакомство, установление норм взаимоотношений»*

Цель занятия:

Организовать знакомство учащихся друг с другом на основе взаимного принятия и уважения, настроить их на позитивное отношение друг к другу, учителям, процессу обучения в гимназии.

План занятия 1:

1. Знакомство по кругу, упражнение «Люблю – не люблю».
2. Ориентация в целях и задачах курса, организационные моменты.
3. Обсуждение норм взаимоотношений, принятие правил отношений.
4. Игра-соревнование на знание имён присутствующих.
5. Упражнение «люблю - не люблю»
6. Обратная связь с точки зрения негативных и позитивных эмоциональных состояний, возникающих на занятии.

Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Упражнение «Люблю – не люблю»	Знакомство, создание атмосферы принятия	Участники по кругу каждый называют свое имя и рассказывает о том, что он любит, а что – не любит.	Умение слушать; Умение выбирать существенную информацию о своих предпочтениях.

Ориентировочный этап	Ориентация в целях и задачах курса	Слова ведущего: Занятия будут проходить два раза в месяц, в установленный день недели. Цель занятий – узнать друг друга, узнать новое о своем характере и характере одноклассников, изменяться в лучшую сторону и помогать изменяться другим, научиться эффективно использовать свои резервы и время для того, чтобы хорошо учиться в гимназии, работать в полную силу.	Умение ставить цели
Принятие правил	Установление границ взаимодействия, обеспечивающих условия для занятий	Эвристическая беседа: С помощью ответа на вопрос: «Какие правила нужно соблюдать, чтобы всем было на занятии уютно, чтобы каждый мог сказать все, что думает?» навести учащихся на мысли о том, что: 1. Не нужно оценивать друг друга (люди не хотят говорить о себе, если знают, что кто-то оценит их плохо), 2. Нужно относиться друг к другу с уважением, доброжелательно (если человек другой, это не значит, что он плохой); 3. Нельзя рассказывать другим о том, что говорили о себе на занятии одноклассники (говори о себе); 4. Нельзя проявлять агрессию; 5. Необходимо слушать друг друга (говорим по одному).	Умение анализировать свои представления в контексте заданного вопроса Умение формулировать собственные мысли Умение аргументировать свою точку зрения Умение регулировать своё поведение в соответствии с нормами и правилами
Игровое соревнование на знание имён	Установление доверительных взаимоотношений, принятие	По желанию участники называют одноклассников по именам по кругу, победителей приветствуют аплодисментами. Можно сделать пересадку и выполнять упражнение несколько раз, пока воспроизведение не станет безошибочным.	Умение принимать одноклассников
Упражнение «люблю - не люблю»	Знакомство	Участники по кругу говорят о себе в ключе «люблю - не люблю»	Умение слушать, самоанализ
Обратная связь	Анализ своего состояния и обмен мнениями	По кругу каждый высказывается о том, какие моменты ему понравились, а в какие он чувствовал себя неуютно.	Умение анализировать свои представления в контексте заданного вопроса Умение формулировать собственные мысли

## Занятие 2

Тема: «Урок правильного отношения к учебе»

Цель занятия

Создать условия для фиксации момента самостоятельного принятия решения учиться в гимназии и закрепления ответственности за свою учебу

План занятия:

1. Приветствие, передача предмета по кругу.
2. Игра с мячом «Ассоциации».
3. Групповой рисунок «Портрет класса».
4. Беседа: Почему я пришел в гимназию? Что я хочу получить здесь? Каким я хочу стать?
5. Обратная связь с точки зрения негативных и позитивных эмоциональных состояний, возникающих на занятии.

Оборудование: мяч, фломастеры и лист ватмана.

Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Приветствие, передача предмета по кругу	Создание доброжелательной атмосферы	По кругу передается жестами воображаемый предмет, можно его описать в речи, можно «превратить» его в какой-нибудь другой предмет.	Умение принимать одноклассников
«Ассоциации»	Создание атмосферы доверия и принятия	Дети встают в круг и перекидываются мячом, называя ассоциации цепочкой. Первое слово задает ведущий, например – «радуга», «каникулы», «гимназия».	Позитивное отношение к миру, людям, себе
«Портрет класса»	Диагностика групповой динамики	На полу в центре круга кладется лист ватмана, на котором учащиеся рисуют все, что захотят. Получается портрет класса. Рисовать можно по очереди или по несколько человек, выходят все по желанию. Ведущий следит за тем, кто в какое время и как выходит: первыми будут самые активные, вероятно, будущие лидеры, затем – те, кто не может проявиться сразу. В процессе упражнения можно поддерживать детей, но не давать оценочных суждений. Можно рисовать вместе с ними, но не первым.	Умение принимать одноклассников Формирование чувства сопричастности
Беседа	Построение перспективы, принятие ответственности за свой выбор, целеполагание	Дети в произвольном порядке отвечают на вопросы: Когда у тебя возникло желание обучаться в гимназии? Почему? Ведущий регулирует атмосферу, учит выслушивать каждого.	Умение анализировать свои представления в контексте заданного вопроса Умение формулировать собственные мысли

Диаграмма ответственности	Осознание ответственности за результаты учебы	На листе бумаги учащиеся чертят круг и делят его на доли, соответствующие по их мнению ответственности различных лиц за результаты их обучения в гимназии. Такими лицами могут быть учителя, родители, администрация гимназии, одноклассники и, прежде всего, они сами. Диаграммы сдаются психологу для анализа.	Умение принимать ответственность за результаты своей деятельности
Обратная связь	Анализ своего состояния и обмен мнениями	По кругу каждый высказывается о том, какие моменты ему понравились, а в какие он чувствовал себя неуютно.	Умение формулировать собственные мысли

### Занятия 3-6

*Тема: Что значит «познать себя»?*

Цель занятий:

Формировать позитивное отношение друг к другу, учителям, процессу обучения в гимназии, создать условия для самопознания и саморазвития, способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию.

#### План занятия 3.

##### Темперамент

1. Упражнение «Броуновское движение»
2. Анализ состояния в терминах погоды.
3. Информация о темпераменте.
4. Диагностика темперамента методом самооценки.
5. Решение задач на определение линий поведения в различных ситуациях в зависимости от темперамента.
6. Обратная связь.

*Оборудование:* карточки с рисунками Биструпа «Шляпа», с задачами на определение темперамента по описанию поведения.

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Упражнение «Броуновское движение»	Разогрев, включение	Участники расходятся по аудитории, затем по команде ведущего без слов строятся: по темноте цвета волос; по этажу проживания; по дате рождения	Умение принимать одноклассников Формирование чувства сопричастности
Анализ состояния в терминах погоды	Формирование навыков самоанализа	Участники по очереди формулируют высказывания о собственном состоянии в терминах погоды.	Умение анализировать своё состояние и вербализовать его
Информация о темпераменте	Показать сильные и слабые стороны каждого темперамента, относительность «силы» и «слабости»	Ведущий представляет информацию о темпераменте, даёт определение (выводят в ходе беседы), объясняет, как определить свой темперамент, оценив эмоциональность и общительность, показывает, что каждое качество может в	Умение соотнести информацию с собственными представлениями Умение использовать полученную информацию для самоанализа готовность целенаправленно использовать полученные психологические знания в

		разных ситуациях проявлять себя как сильное или слабое.	учении и повседневной жизни
Диагностика темперамента методом самооценки	Самопознание, формирование рефлексивных навыков	По ходу объяснения учащиеся рисуют круг Айзенка, по собственным ощущениям (шкалы Дембо) оценивают свою общительность и эмоциональность и по положению точки в пространстве определяют свой темперамент	Умение анализировать собственное поведение и оценивать (взвешивать) его в сравнении с поведением окружающих
Решение ситуационных задач на темперамент	Научить детей применять полученные знания в жизни	Задачи на темперамент: Ситуация в электричке (уступи место) Картинки Биструпа «Шляпа», определение темперамента по описанию поведения школьника.	Умение анализировать и прогнозировать поведение людей
Обратная связь	Анализ своего состояния и обмен мнениями	По кругу каждый высказывается о том, какие моменты ему понравились, а в какие он чувствовал себя неуютно.	Умение формулировать собственные мысли

#### План занятия 4. Характер

1. Упражнение «передача чувств»
2. Анализ состояния в терминах цвета.
3. Информация о характере.
4. Тест «Геометрические фигуры»
5. Обратная связь.

*Оборудование:* интерпретация теста И. Панарина.

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
«Передача чувств»	Разогрев, создание доброжелательной атмосферы	Дети передают друг другу воображаемый сосуд (аквариум с водой), в котором находится чувство, которое они хотят передать соседу, описывая его.	Умение принимать одноклассников Формирование чувства сопричастности
Анализ состояния в терминах цвета	Формирование навыков самоанализа	Участники по очереди формулируют высказывания о собственном состоянии с помощью цветовой палитры.	Умение анализировать своё состояние и вербализовать его
Информация о характере	Показать, что характер можно изменять	Определить характер как отношение человека к себе, к людям, к работе, к обязанностям и т.п. (Вопрос: к чему еще?) Подчеркнуть содержательную сторону	Умение соотнести информацию с собственными представлениями Умение использовать полученную

		характера в отличие от динамической стороны темперамента. Объяснить разные подходы к описанию характера (типологический и чертографический), обсудить возможности изменения характера, привести примеры (из жизни или литературы)	информацию для самоанализа готовность целенаправленно использовать полученные психологические знания в учении и повседневной жизни
Тест «Геометрические фигуры» И. Панарина	Самопознание	Материал теста – 5 геометрических фигур – круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, зигзаг. Гимназисты выбирают фигуру, которая им наиболее симпатична. Интерпретация – Казанский, 50	Умение анализировать собственные предпочтения
Обратная связь	Анализ своего состояния и обмен мнениями	По кругу каждый высказывается о том, какие моменты ему понравились, а в какие он чувствовал себя неудобно.	Умение формулировать собственные мысли

#### План занятия 5.

##### Урок правильного отношения к себе и окружающим

1. «Рисунок на спине»
1. Упражнение «Мои качества».
2. Эвристическая беседа «Из чего складывается отношение к себе?»
3. Понятие о самооценке.
4. Характеристика поведения человека при разном уровне самооценки.
5. Обратная связь.

*Оборудование:* таблица по самооценке

#### Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
«Рисунок на спине»	Создание доброжелательной атмосферы, тактильный контакт	Учащиеся разбиваются на пары по счету (не по желанию), один из них рисует у партнера по спине, партнер должен угадать содержание рисунка. Потом меняются местами.	Умение принимать окружающих людей
Упражнение «Мои качества»	Самоанализ	На листке бумаги нарисовать в любой форме то, что сами дети в себе ценят (качества). Желаящие могут расшифровать свои рисунки.	Умение анализировать представления о себе
Понятие о самооценке	Расширение представлений о себе	Информация о самооценке в форме эвристической беседы (определение: самооценка – это представление человека о себе, основанное на мнении	Умение формулировать собственные мысли

		окружающих об этом человеке и на собственном опыте)	
Поведение человека в зависимости от уровня самооценки	Расширение представлений о причинах поведения	Дается информация по таблице «Самооценка»	Умение соотносить информацию с собственными представлениями Умение использовать полученную информацию для самоанализа готовность целенаправленно использовать полученные психологические знания в учении и повседневной жизни
Обратная связь	Анализ своего состояния и обмен мнениями	По кругу каждый высказывается о том, какие моменты ему понравились, а в какие он чувствовал себя неудобно.	Умение формулировать собственные мысли

#### План занятия 6.

##### Урок правильного отношения к себе и окружающим

1. Упражнение «Угадай, кто это?»
2. Анализ состояния в терминах морского пейзажа
3. Диагностика самооценки.
4. Игра «Гармошка»
5. Обратная связь.

Оборудование: бумага, фломастеры

#### Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Упражнение «Угадай, кто это?»	Создание доброжелательной атмосферы, формирование взаимопонимания	Один из учащихся выходит из аудитории, остальные загадывают человека из присутствующих и затем характеризуют его, пока вошедший не угадает, кто был загадан аудиторией.	Умение принимать и понимать окружающих людей
Анализ состояния в терминах морского пейзажа	Формирование навыков самоанализа	Участники по очереди формулируют высказывания о собственном состоянии в терминах морского пейзажа.	Умение анализировать своё состояние и вербализовать его
Диагностика самооценки	Анализ собственного уровня самооценки	Шкалы «Дембо» Сильный-слабый Добрый-злой Умный-глупый, комментарий ведущего	Умение анализировать собственное поведение и оценивать (взвешивать) его в

			сравнении поведением окружающих
Игра «Гармошка»	Коррекция самооценки	Детям раздаются листы бумаги, на которых они записывают свое имя. Затем листы пускаются по кругу (по сигналу), внизу ребята пишут по одному сильному качеству, характерному для этого человека, и загибая листок, передают его дальше. Когда место на листке кончается, листок вручают в качестве подарка владельцу.	Умение оценить сильные качества окружающих
Обратная связь	Анализ своего состояния и обмен мнениями	По кругу каждый высказывается о том, какие моменты ему понравились, а в какие он чувствовал себя неудобно.	Умение формулировать собственные мысли

## Занятие 7

Тема: «Что такое СТР?»

Цель занятия:

Поговорить о структуре самостоятельной творческой работы, настроить на необходимость ее выполнения, объяснить значение и пользу этих работ, оценить степень готовности работы.

План занятия:

1. Смысл и значение термина «Самостоятельная творческая работа».
2. Определение жанра и основных ориентиров работы.
3. Структура работы.
4. Правила оформления работы.
5. Формы защиты и особенности защиты работы.
6. Оценка степени готовности работы.

Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Смысл и значение термина «Самостоятельная творческая работа»	Пояснение смысла работы	Расшифровать термины: «самостоятельная» – правила работы с литературой, размышления над ней – сопоставление точек зрения, соотнесение со своим опытом и т.п. «творческая» – объяснение термина «творческое мышление» – умение посмотреть на объект с различных точек зрения, увидеть различные способы действия.	Умение соотнести информацию с собственными представлениями Умение ставить цели исходя из смысла деятельности
Определение жанра и основных	Научить обосновывать выбор темы,	На примерах рассматриваются особенности жанров – реферат, проект, исследование, эссе –	Умение воспринимать информацию

ориентиров работы	выделять проблему, цель, гипотезу, задачи работы.	рассматриваются возможности проявления себя в каждом из жанров. Проблема – основной вопрос, на который нужно ответить по ходу работы. Цель – идеальный образ результата работы; Гипотеза – предположение, которое нужно подтвердить или опровергнуть (для исследования); Задачи – путь, который необходимо пройти.	Умение целенаправленно использовать полученные знания в учении
Структура работы	Научить составлять план работы	Приложение – план написания СТР	Умение планировать свои действия
Правила оформления работы	Познакомить с основными правилами оформления работы	Рассказать о смысле и правилах ссылок, оформлении списка литературы.	Умение представлять результаты деятельности для других
Формы предзащиты и особенности защиты работы	Познакомить с формами предзащиты работы, показать особенности представления работы на конференции	Формы предзащиты: сообщение с последующим обсуждением, стендовый доклад, рецензия руководителя. Особенности защиты – различные формы представления работы	Умение презентовать результаты своей работы
Оценка степени готовности работы	Самоанализ	Детям предлагается по пятибалльной шкале оценить степень готовности работы (по очереди, вслух)	Умение оценивать объем предстоящей работы

## Занятие 8

### Тема «Преодоление «барьера начала»

**Цель:** формирование представлений о способах  
преодоления барьера «начала» и инициации деятельность  
при нехватке мотивации на материале выполнения  
домашних заданий

#### План занятия

1. Обозначение тематики занятия.
2. Упражнение «Моя точка в пространстве».
3. Ассоциации на слово «начало».
4. Выстраивание этапов действия и деятельности с помощью эвристической беседы.
5. Мозговой штурм: что помогает и что мешает начинать какое-либо дело.
6. Ознакомление с методами перспективы и создания дополнительной мотивации.
7. Упражнение на поиск стимулов.
8. Самонаставление.
9. **Материал:** фломастеры, бумага, заготовки для самонаставлений.

Ход занятия

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Обозначение тематики занятия	Создание установки на восприятие материала	Обозначая тему занятия, следует определить место данного занятия в общей системе занятий, определить цель проведения данного занятия – получить представления о способах преодоления барьера «начала» при выполнении домашних заданий, выстраивание собственной стратегии	Умение слушать и соотносить информацию с собственными представлениями и состояниями
Фиксация состояния	Самоанализ, развитие ассоциативного мышления	Гимназистам предлагается обвести взором помещение, в котором они находятся и определить свое «положение в пространстве»	Умение анализировать собственное состояние
Ассоциации на слово «начало»	Погружение в проблематику занятия	Гимназистам предлагается назвать как можно больше ассоциаций на слово «начало». Затем им предлагается ответить на вопрос: «Что можно начинать?»	Умение строить ассоциативные связи
Эвристическая беседа	Осмысление поведения	С помощью вопросов выстраиваются этапы действия человека: замысел – план – поиск средств – реализация – контроль – анализ	Умение планировать свои действия
Мозговой штурм	Определение границ явления «барьера начала»	Учащимся предлагается ответить на вопросы: Что помогает начать какое-либо дело? Что мешает этому? Ответы фиксируются на листах бумаги фломастером.	Умение анализировать собственное состояние в момент инициации действия
Информационный	Ознакомление с методами перспективы и создания дополнительной мотивации.	1 способ – поиск дополнительной мотивации (смысла) в прошлом, настоящем, будущем. Поиск интереса. 2 способ – метод перспективы – близкой, средней, дальней. Примеры приводят дети.	Умение обобщать
Упражнение	Закрепление информации	Гимназистам раздаются картинки из лото, они отвечают на вопрос: «Как данный предмет может стать стимулом к началу какого-либо дела?»	Умение находить ресурсы для инициации действий
Самонаставление	Выбор собственной стратегии поведения при	Гимназистам раздаются бланки для самоанализа и выбора собственной стратегии поведения при возникновении	Умение анализировать собственное состояние

	возникновении данной проблемы	барьера перед началом какой- либо деятельности	
--	-------------------------------------	---	--

Карточка:

Перед тем, как взяться за какое-нибудь сложное или не очень интересное дело, я обычно испытываю \_\_\_\_\_ Это \_\_\_\_\_ состояние \_\_\_\_\_ мне мешает \_\_\_\_\_  
 Раньше я \_\_\_\_\_ чтобы это преодолеть. Сегодня я узнал, что \_\_\_\_\_ Теперь я попробую \_\_\_\_\_ И, \_\_\_\_\_  
 несмотря на то, что \_\_\_\_\_ буду \_\_\_\_\_

## Занятие 9

### Тема «Правила самоорганизации»

Цель занятия:

Трансляция знаний о возможностях самоорганизации и установок на необходимость саморегуляции учебной деятельности. Дать сведения о правилах планирования, о распределении приоритетов, о приемах определения сроков работы

План занятия:

1. Режим дня студента
2. Тест «Организованный ли вы человек?»
3. Организация деятельности как доминирующий секрет успешности.
4. Правила планирования
5. Наука отдыхать.
6. Выводы и рекомендации.

Оборудование: бумага, фломастеры, «Режим дня студента», тест «Организованный ли вы человек?»

Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Режим дня студента	Погружение учащихся в ситуацию планирования	Режим дня студента (Жариков, Крушельницкий, с.104) Эвристическая беседа – обмен опытом.	Умение соотносить информацию с собственными представлениями
Тест «Организованный ли вы человек?»	Самопознание	Тест прилагается (Щебетенко, стр.74, адаптированный вариант)	Умение анализировать своё состояние
Организация деятельности как доминирующий секрет успешности.	Создание установки на восприятие материала	Вводная беседа о необходимости развивать способности к самоорганизации на основе знаний о своей работоспособности, пиках активности и т.п.	Умение находить ресурсы для выполнения деятельности

Правила планирования	Трансляция информации	Правила планирования: <ul style="list-style-type: none"> <li>• не планируй много дел</li> <li>• планируется только срочная работа</li> <li>• планируй с запасом</li> <li>• составляя план, нужно уметь выбирать важные дела, и знать, сколько времени уходит на их выполнение</li> <li>• планируй на себя, а не на «идеал»</li> </ul> планируй и отдых! 4) Отказ от к.-л. Дела (когда их слишком много) 2) определенные дела в определенное время 3) методы работы: 4) внешние условия Цель экономии времени – отдых, отвлечение.	Умение планировать деятельность
Наука отдыхать	Психологический анализ различных форм отдыха с точки зрения эффективности	«Копилка» свободного времени «Похитители времени» Эвристическая беседа	Умение планировать отдых
Выводы и рекомендации.	Анализ занятия и фиксация в памяти рекомендаций	Беседа в кругу с выводами.	Умение воспроизводить полученную информацию

### Занятия 10-11

Тема: «Тайны хорошей памяти»

Цель занятия:

Дать представление о том, как происходит запоминание, выявить доминирующий вид памяти, рекомендовать методы эффективного запоминания.

#### План занятия 10

1. Информация о познавательных процессах.
2. Пиктограмма.
3. Определение и виды памяти
4. Упражнение «Сломанный телефон»
5. Сказка «Две сестры» (И. Вачков).
6. Проверка результатов пиктограммы.

Оборудование: картинка для запоминания, сказка «Две сестры»

Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Познавательные процессы человека	Дать понятие о способах познания	Познавательные процессы у человека и животных, характеристики высших психических функций (Л.С.Выготский)	Умение воспринимать информацию
Пиктограмма	Показать возможности	Запомнить слова с использованием произвольных средств (картинок):	Умение находить средства для запоминания

веселый праздник  
тяжелая работа  
болезнь  
глухая старушка  
дружба

развитие  
строгий  
страх  
летний  
мечта

	опосредованного запоминания		Умение запоминать информацию при помощи средств
Определение и виды памяти	Дать понятие об этапах и видах запоминания	Память – взаимодействие трех процессов: запоминания, хранения и воспроизведения информации (пояснить значимость каждого этапа). Виды памяти: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зрительная, слуховая, моторная, логическая.</li> <li>• Долговременная и кратковременная;</li> <li>• Произвольная и произвольная</li> </ul>	Умение воспринимать информацию
Сломанный телефон	Продемонстрировать механизм запоминания	Вызываются 7 добровольцев, один из них остается и рассматривает картинку. Остальные выходят за дверь и, входя по одному, пересказывают следующему то, что услышали от предыдущего.	Умение воспроизводить информацию Умение запоминать слуховую информацию
Сказка «Две сестры»	Трансляция информации в форме метафоры	Сказка «Две сестры», Вачков И.В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. –М., 2001, с.105.	Умение соотносить полученную информацию с собственными представлениями
Проверка пиктограмм	Подведение итогов тестирования долговременной памяти	Учащиеся воспроизводят информацию про себя и соотносят её с правильными ответами, которые спустя 1-2 минуты озвучивает ведущий.	Умение воспроизводить информацию, используя средства

#### План занятия 11:

1. Повторение материала предыдущего занятия.
2. Проверка пиктограмм.
3. Знакомство с механизмами запоминания.
4. Упражнения на развитие памяти.
5. Рекомендации.
6. Подведение итогов занятий по теме «Тайны хорошей памяти»

*Оборудование:* таблицы из альбома Матюгина И.Ю., Чакаберия Е.Н. Зрительная память. –М., 1992.

#### Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Повторение материала предыдущего занятия	Закрепить представления об особенностях познавательных процессов человека, об	С помощью вопросов ведущий актуализирует информацию предыдущего занятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое познавательные процессы?</li> <li>• Чем отличаются познавательные процессы человека от</li> </ul>	Умение воспроизводить информацию. Умение соотносить полученную информацию с

	этапах и видах запоминания	<p>познавательных процессов животных?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Назовите особенности высших психических функций человека.</li> <li>• Дайте определение памяти человека.</li> <li>• Какие виды памяти вы знаете?</li> <li>• Приведите примеры работы каждого вида памяти из собственного опыта.</li> </ul>	собственными представлениями
Проверка пиктограмм	Подведение итогов тестирования долговременной памяти	Учащиеся воспроизводят информацию про себя и соотносят её с правильными ответами, которые спустя 1-2 минуты озвучивает ведущий.	Умение воспроизводить информацию, используя средства
Механизмы запоминания.	Познакомить с особенностями перевода информации из КП в ДП	Объяснить различия хранения информации в КП и ДП, проиллюстрировать механизм кристаллизации информации и пояснить значение повторения и закрепления материала при переводе в ДП.	<p>Умение воспринимать информацию</p> <p>Умение использовать полученную информацию при организации собственной деятельности</p>
Упражнения на запоминание.	Продемонстрировать возможности разных способов опосредованного запоминания	<p>Запоминание картинки с падающими предметами (Матюгин И.Ю., с. 7)</p> <p>Запоминание картинки через осмысление (Матюгин И.Ю., с.23-25)</p> <p>Запоминание слов парами:</p>	<p>Умение запоминать информацию</p> <p>Умение воспроизводить информацию</p>
Рекомендации	Фиксация способов и приемов запоминания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запоминание стихов.</li> <li>2. Работа с текстами</li> <li>3. Подготовка к экзаменам</li> <li>4. Средства: мнемотехника (парадокс, связки, зацепки, ассоциации, шпаргалки)</li> <li>5. Рекомендации: <ul style="list-style-type: none"> <li>Думайте и интересуйтесь;</li> <li>Будьте готовы (установка);</li> <li>Не топчите следы;</li> <li>Оглянитесь вокруг.</li> </ul> </li> </ol>	<p>Умение воспринимать информацию</p> <p>Умение соотносить полученную информацию с собственными представлениями</p> <p>Умение использовать полученную информацию при организации собственной деятельности</p> <p>Умение работать с текстом</p>
Подведение итогов занятия	Фиксация, самонаставления	Обсуждение материала, полученного на занятии	Умение анализировать

			«приращение» собственного опыта
--	--	--	------------------------------------

## Занятие 12

*Тема: «Внимание – «внимание»!*

Цель занятия:

Объяснить учащимся, что значит быть внимательным. Показать возможности самоконтроля.

План занятия:

1. Упражнение «Пианино»;
2. Внимание и наблюдательность;
3. Тест «Внимательны ли вы»;
4. Виды и свойства внимания;
5. Тест с точками;
6. Пути развития внимания, внимание как самоконтроль.
7. Формулировка рекомендаций
8. Подведение итогов занятия.

*Оборудование:* тест «Внимательны ли вы?», бумага, фломастеры, тест с точками (Коломинский Я.Л. Человек: психология. –М., 1986, с.157).

Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
«Пианино»	Разогрев, проверка внимания	Учащиеся садятся в круг и кладут руки на колени соседей справа и слева. По кругу передается хлопок по колену в порядке следования ладошек. За ошибку рука снимается с колена и больше не участвует в общем движении. Можно менять ритм, количество хлопков, задавать разный ритмический рисунок.	Умение контролировать свои действия Умение воспринимать образец Умение действовать по образцу
Внимание и наблюдательность	Продемонстрировать отличия процессов	В ходе эвристической беседы выявить отличия внимания как познавательной функции (отметить его особенности как сопутствующего процесса) от наблюдательности как качества познавательной сферы человека.	Умение соотносить полученную информацию с собственными представлениями
Тест «Внимательны ли вы»	Самопознание	Щебетенко, с.62	Умение анализировать собственные представления
Виды и свойства внимания	Трансляция информации, самопознание	Виды внимания: произвольное (преднамеренное) и непроизвольное (в основе которого может быть интерес или необходимость, а так же особенности стимула: внимание привлекает высокая интенсивность раздражителя, резкие изменения, движение, неожиданные появления и т.п.)	Умение воспринимать информацию

		Свойства внимания: устойчивость, концентрация, переключаемость, объем, распределение (разобрать на примерах)..	
Тест с точками	Изучение особенностей внимания	Продемонстрировать рисунок в течение минуты, затем попросить воспроизвести его. За каждую правильно воспроизведенную точку дается 1 балл, хороший результат – 35 баллов и более.	Умение запоминать и воспроизводить зрительную информацию
Пути развития внимания, внимание как самоконтроль	Трансляция информации о способах саморазвития	Представления отечественных психологов о внимании: внимание как контроль. Пути формирования внимания как самоконтроля – от внешней речи через внутреннее проговаривание к автоматизации. Использование средств организации внимания.	Умение воспринимать информацию Умение использовать полученную информацию при организации собственной деятельности
Рекомендации	Формулировка рекомендаций по развитию внимания	В ходе обсуждения учащиеся вместе с ведущим формулируют рекомендации по развитию внимания	Умение анализировать полученную информацию Умение делать выводы Умение формулировать собственные мысли
Подведение итогов занятия	Фиксация, самонаставления	Обсуждение материала, полученного на занятии	Умение анализировать «приращение» собственного опыта

### Занятия 13-16

*Тема: «Мышление – умение решать задачи»*

Цель занятия:

Рассмотреть возможности решения интеллектуальных задач, формирование креативности и критического мышления

План занятия 13:

1. Упражнение «Путаница»
2. Определение и виды мышления;
3. Этапы решения задач;
4. Мыслительные операции;
5. Упражнения по матрицам Равена.

*Оборудование:* бумага, фломастеры, матрицы Равена.

Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Путаница	Разогрев	Один участник выходит, остальные берутся за руки и запутываются в клубок. Задача зашедшего – «распутать нитки».	Умение анализировать визуальную информацию Формирование позитивного отношения к людям
Определение и виды мышления	Трансляция информации	Виды мышления: Наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое. Теоретическое и практическое.	Умение воспринимать информацию
Этапы решения задач		Этапы решения задач: Осознание вопроса; Анализ условий; Выдвижение гипотез; Проверка гипотез; Оформление решения; Рефлексия. Информация дается в форме эвристической беседы.	Умение соотносить полученную информацию с собственными представлениями
Мыслительные операции		Мыслительные операции – анализ, синтез, обобщение, абстракция. С помощью эвристической беседы происходит анализ операции сравнения и классификации.	Умение соотносить полученную информацию с собственными представлениями
Упражнения по матрицам Равена	Решение логических задач с объяснением принципа.	Раздаются примеры задач «Матрицы Равена», после того, как задания будут выполнены, обобщается принцип их решения.	Умение решать задачи на логическое мышление

#### План занятия 14:

1. Повторение материала предыдущего занятия;
2. Тест «Не гений ли вы?»
3. Преодоление шаблонности, решение проблем.
4. Креативность, творческие способности.
5. Подведение итогов занятий по теме «Мышление – умение решать задачи»

*Оборудование:* бумага, фломастеры, тест «Не гений ли Вы?», задачи из книг Боно Э. Латеральное мышление. –М, 1999, Коломинского Я.Л. Человек: психология. –М., 1986, с.140 (с точками, текстовые), карточки лото.

Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Повторение материала предыдущего занятия	Закрепить представления об особенностях познавательных процессов человека, об этапах и видах запоминания	С помощью вопросов ведущий актуализирует информацию предыдущего занятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое мышление?</li> <li>• Какие средства мы используем для организации мышления?</li> <li>• Какие виды мышления вы знаете?</li> <li>• Вспомните этапы решения задач.</li> <li>• Приведите примеры мыслительных операций из собственного опыта</li> </ul>	Умение воспроизводить информацию. Умение соотносить полученную информацию с собственными представлениями
Тест «Не гений ли вы?»	Преодоление шаблонности мышления	Тест «Не гений ли вы?» (Щебетенко, с.54)	Умение решать нестандартные задачи
Преодоление шаблонности, решение проблем	Трансляция информации, развитие способности преодолевать шаблонность мышления	На примерах (задачи с точками, текстовые задачи – Боно, Коломинский) демонстрируются способы преодоления шаблонности мышления.	Умение воспринимать информацию Умение решать нестандартные задачи
Креативность, творческие способности	Трансляция информации	Дается информация о латеральном (творческом) мышлении, о креативности как особенности мышления и личности.	Умение воспринимать информацию
Упражнения на развитие креативности	Развитие креативности	Выполняются упражнения на развитие креативности: Использование предмета не по назначению, сочинение сказки по кругу с использованием картинок лото, розданных в случайном порядке и т.п.	Умение решать нестандартные задачи
Подведение итогов занятия	Фиксация, самонаставление	Обсуждение материала, полученного на занятии	Умение анализировать «приращение» собственного опыта

#### План занятия 15:

Занятие с использованием пособия «Сборник эталонных заданий «Креативное мышление». Работа в группах.

*Оборудование:* бумага, фломастеры, пособие по формированию функциональной грамотности «Сборник эталонных заданий «Креативное мышление».

#### План занятия 16:

Занятие с использованием пособия «Сборник эталонных заданий «Читательская грамотность».

*Оборудование:* бумага, фломастеры, пособие по формированию функциональной грамотности «Сборник эталонных заданий «Читательская грамотность. Ч.П. Задание «Тунгусский метеорит»».

## Занятие 17

*Тема: «Расту и изменяться»»*

Цель занятия:

Подведение итогов занятий, настрой на личностный рост и саморазвитие.

План занятия:

1. Игра «Садовник».
2. Беседа по кругу «Как я изменился за год?»
3. Что я люблю делать? (Коллаж)
4. Сказка о Дрюпе Дрюпкине.
5. Обратная связь, пожелания на лето с мячом.

*Оборудование:* таблички с рисунками или названиями цветов, ватман, цветные листочки разной формы, фломастеры, сказка «О Дрюпе Дрюпкине».

Ход занятия:

Этапы занятия	Цель	Содержание деятельности	Формируемые навыки
Игра «Садовник»	Разогрев, создание доверительной атмосферы	Детская игра «Я садовником родился»	Умение позитивно относиться к людям. Умение принимать одноклассников
Беседа по кругу «Как я изменился за год?»	Установка на саморазвитие	Все участники беседуют по кругу о самоизменениях.	Умение анализировать собственные представления о себе
Что я люблю делать? (коллаж)	Групповое сплочение, диагностика групповой динамики	На пол кладется лист ватмана и ставится коробка с фломастерами и с листками бумаги разного цвета и формы. Под релаксационную музыку участники по очереди (произвольно) выходят в центр круга, выбирают себе подходящий листок, обозначают на нем свое любимое занятие рисунком или словами, наклеивают его на общий лист.	Умение работать в группе Умение анализировать собственные представления о себе
Сказка о Дрюпе Дрюпкине	Передача информации через метафору, установка на саморазвитие	Сказка из книги О.В. Хухлаевой «Лабиринт души: терапевтические сказки. –М., 2001, с.179.	Стремление к личностному росту
Обратная связь, пожелания на лето с мячом	Рефлексия, создание доверительной атмосферы	Отчет о занятиях, которые проходили в течение года: что нового узнали, что захотели изменить в своей жизни в результате занятий. Затем – мяч передается с пожеланиями на лето.	Умение анализировать «приращение» собственного опыта

**Планируемые результаты (личностные, метапредметные) освоения курса  
занятий кружка «Основы самопознания» для 7 класса**

***Личностные результаты***

- Умение анализировать представления о себе
- Умение анализировать своё состояние, предпочтения, ожидания
- Умение использовать полученную информацию для самоанализа
- Умение принимать решения и строить своё поведение адекватно ситуации
- Умение принимать ответственность за результаты своей деятельности
- Позитивное отношение к действительности, созидательная направленность
- Готовность целенаправленно использовать полученные психологические знания в учении и повседневной жизни
- Адекватная самооценка
- Активная жизненная позиция
- Стремление к личностному росту

***Метапредметные результаты***

***Регулятивные УУД:***

- Умение ставить цели и определять стратегии их достижения;
- Умение планировать свои действия
- Умение воспринимать образец
- Умение действовать по образцу
- Умение находить ресурсы и средства для инициации и выполнения деятельности
- Умение оценивать объём предстоящей работы
- Умение контролировать свои действия
- Умение определять приоритеты;
- Умение использовать приемы самоорганизации;
- Умение использовать приёмы саморегуляции в процессе выполнения деятельности.

- Умение использовать алгоритм мыслительной деятельности
- Умение представлять результаты деятельности для других
- Умение презентовать результаты своей работы
- Умение использовать полученную информацию при организации собственной деятельности

#### *Познавательные УУД:*

- Умение воспринимать информацию
- Умение запоминать информацию
- Умение воспроизводить полученную информацию
- умение работать с текстом;
- Умение выбирать существенную информацию.
- Умение обобщать информацию
- Умение строить ассоциативные связи
- Умение делать выводы
- Умение решать логические задачи
- Умение решать нестандартные задачи
- Умение соотнести информацию с собственными представлениями
- Умение анализировать свои представления в контексте заданного вопроса
- Умение формулировать собственные мысли
- Умение аргументировать свою точку зрения
- Умение анализировать «приращение» собственного опыта
- Умение целенаправленно использовать полученные знания в учении

#### *Коммуникативные УУД*

- Умение слушать и понимать речь других
- Умение анализировать и прогнозировать поведение людей
- Умение анализировать собственное поведение и оценивать (взвешивать) его в сравнении с поведением окружающих
- Умение принимать и понимать окружающих людей
- Умение оценить сильные качества окружающих

- Умение совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- умение определять общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)
- Умение регулировать своё поведение в соответствии с нормами поведения
- Умение принимать решения и строить своё поведение в ситуациях общения и сотрудничества адекватно ситуации, с учётом мнений и позиций других учащихся
- Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (формы контроля, оценочные материалы):**

В процессе занятий отслеживаются особенности поведения учащихся, динамика их взаимоотношений, результаты тестов и выполнения заданий (записи в тетрадях).

**Критерии оценки эффективности**

№	Качества. Показатели. Оцениваемые параметры	критерии	Степень выраженности	баллы	Методы диагностики
1.	Уровень самоанализа	Глубина знаний о себе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень: поверхностный уровень самоанализа</li> <li>• Средний уровень представлений о самоизменениях за год</li> <li>• Высокий уровень: глубокий анализ самоизменений за год</li> </ul>	1 3 5	Наблюдение, анализ высказываний
2.	Стремление к саморазвитию	Желание измениться	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень: нет стремления изменяться</li> <li>• Средний уровень: стремление к саморазвитию проявляется эпизодически</li> <li>• Высокий уровень: проявляет устойчивое стремление к саморазвитию</li> </ul>	1 3 5	Наблюдение

3.	Включённость на занятиях	Степень погружения	<ul style="list-style-type: none"> <li>Низкая степень погружения</li> <li>Средняя степень погружения</li> <li>Высокая степень погружения</li> </ul>	1 2 3	Наблюдение
4.	Развитие коммуникативных навыков	Умение конструктивно взаимодействовать	<ul style="list-style-type: none"> <li>Минимальный уровень: конфликтен, не способен грамотно организовать сотрудничество</li> <li>Средний уровень: иногда испытывает проблемы во взаимодействии</li> <li>Высокий уровень: умеет сотрудничать, разрешать конфликты</li> </ul>	1  3  5	Наблюдение
5.	Развитие навыков самоорганизации	Умение эффективно обучаться	<ul style="list-style-type: none"> <li>Низкий уровень самоорганизации, низкий уровень успеваемости (преимущественно оценки «3»)</li> <li>Средний уровень самоорганизации, средний уровень успеваемости (преимущественно оценки «4» - «3»)</li> <li>Высокий уровень самоорганизации, высокий уровень успеваемости (без троек)</li> </ul>	1  3  5	Анализ успеваемости и

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

открытые занятия, участие в конкурсном движении.

### ***Методические материалы***

#### **Алгоритм учебного занятия:**

разминка

Информативная часть занятия

Практические задания

#### **Используемые технологии:**

Используются технологии проблемного и рефлексивного обучения, групповые формы работы, игры и упражнения на развитие познавательных процессов. Учащиеся делают записи в тетрадях, где так же отражаются результаты психологических тестов.

### **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебная мебель

Магнитно-меловая или магнитно-маркерная доска

Интерактивная панель с подключением к сети Интернет

Раздаточный материал для организации игр

Наборы интеллектуальных игр

### **Дидактический материал**

1. Бланк «Мой портрет»
2. Таблица «Круг Айзенка»
3. Картинки Биструпа с изображением темпераментов.
4. Тест «Геометрические фигуры»
5. Таблица «Самооценка»
6. Режим дня студента
7. Тест «Организованный ли вы человек?»
8. Информация о свободном времени (Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера»: Кн. для учителя/И. П. Арефьев, Т. В. Васильева, А. Я. Журкина и др.; Под ред. С. Н. Чистяковой.— 2-е изд. — М.: Просвещение, 2000, с.42-44)
9. Информация о памяти
10. Сюжетная картинка.
11. Карточки из лото
12. Упражнения на запоминание
13. Тест «Внимательны ли вы»
14. Информация о внимании
15. Тест с точками.
16. Сказка «Две сестры» (И. Вачков)
17. Информация о мышлении
18. Матрицы Равена
19. Тест «Не гений ли вы?»
20. Задачи на преодоление шаблонности мышления.

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия может вести педагог-психолог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Для учащихся**

1. Боно Э. Латеральное мышление. –М, 1999.
2. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. Книга для учащихся. –М., 1991.
3. Казанский О.А. Игры в самих себя. –М., 1987.
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология. –М., 1986.
5. Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.Н. Зрительная память. –М., 1992.
6. Руднянский Я. Как учиться? Книга для учащихся. –М., 1992.
7. Щебетенко А.И. Тесты для всех. –М., 1995.

### ***Для педагога-психолога***

8. Вачков И.В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. –М., 2001.
9. Филимонова О.Г. Адаптационный комплекс. Программа занятий для учащихся 7-х классов. Газета «Школьный психолог», №14, июль 2010г. – М: Изд-во «Первое сентября», 2010.
10. Хухлаева О.В. Лабиринт души: терапевтические сказки. –М., 2001.
- 11.

## **ЦОР**

Презентация по формированию мышления

Материалы сайта гимназии: «Материал к занятиям «Основы самопознания»

<https://gimnaz.ru/posle-urokov/stranichka-psikhologa/zanyatiya-kursa-psihologiya-i-drugie/osnovy-samopoznaniya-7-klass>

## **КАЛЕНДАРНЫ Й УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Основы самопознания***

---

**Уровень программы - стартовый****Год обучения – 1****Педагог дополнительного образования - педагог-психолог**

месяц	неделя	Тема	час			Форма контроля
			всего	теория	практика	
сентябрь	1	Знакомство, установление норм взаимоотношений	1	0	1	Анализ высказываний
	3	Урок «правильного отношения к учебе»	1	0	1	Выполнение заданий
октябрь	1	Что значит «познать себя»? (темперамент)	1	0,5	0,5	Записи в тетради
	3	Что значит «познать себя»? (характер)	1	0,5	0,5	Выполнение заданий, записи в тетради
ноябрь	1,3	Урок «правильного отношения к себе и окружающим»	2	0	2	Выполнение заданий
декабрь	1	Что такое СТР?	1	1	0	Записи в тетради
	3	Преодоление барьера «начала»	1	0	1	Выполнение заданий
январь	3	Правила самоорганизации	1	0	1	Выполнение теста
февраль	1,3	Тайны хорошей памяти	2	1	1	Записи в тетради, выполнение теста, заданий
март	1	Внимание – «внимание»!	1	0	1	выполнение теста, заданий
Март апрель	3,1,3	Особенности мышления	4	2	2	выполнение тестов, заданий
май	1	Расти и изменяться	1	0	1	Записи в тетради
	3	Резерв. Игры, закрепление	1	0	1	Активность участия