

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Федотовская основная общеобразовательная школа»  
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

**Аннотация к рабочей программа  
внеурочной деятельности  
«Познай себя»**

Рабочая программам внеурочной деятельности «Познай себя» разработана в соответствии с п. 32.1 ФГОС ООО и реализуется в 5-9 классе 5 лет.

Рабочая программа разработана Кирилловой В.С. в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по определенной внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности является частью ООП ООО.

Рабочая программа согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «Федотовская ООШ» МО ЛМР РТ

Дата 31.08.2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Федотовская основная общеобразовательная школа»  
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

На заседании  
педагогического совета

Протокол №1  
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР

\_\_\_\_\_

Степанова М.Н.  
Протокол №1  
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Кириллова В.С.  
Приказ №117-ОД  
от 31.08.2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 008951C526F9B4E48204DC658BED64948F  
Владелец: Кириллова Валентина Семеновна  
Действителен с 17.11.2023 до 09.02.2025

## Рабочая программа

внеурочной деятельности

## Познай себя

для обучающихся 7 класса

Федотовка, 2023

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. и авторской программы А.В. Микляевой «Я - подросток».

**Цель программы:** социальная адаптация обучающихся через самопознание, развитие личностных компетенций и совершенствование навыков межличностного взаимодействия.

### Задачи:

- Создание условий для самопознания, изучения себя.
- Формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
- Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
- Пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
- Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
- Формирование навыков саморегуляции.
- Развитие эмоциональной сферы, понимание чувств, переживания других людей.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Познай себя» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет. Объем программы 169 часов по каждому модулю, из них:

- в 5 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 6 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 7 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 8 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 9 классе - 33 часа в год по каждому модулю.

### Формы организации: кружок

**Виды деятельности:** проблемно-ценностное общение, социальное творчество. Программа выстроена с учетом возрастных особенностей подростков.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто прибегают к наркотикам, вовлекаются в правонарушения. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы возраста: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его

целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных учащихся.

### Планируемые результаты

В программе заложены возможности формирования у обучающихся метапредметных универсальных учебных действий и ключевых компетенций:

#### Личностные компетенции:

- умение регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

#### Метапредметные компетенции:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти;
- развитие навыков бесконфликтного взаимодействия

### Содержание

#### 5 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Я-пятиклассник	Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Мы и наши близкие. Мы и наше настроение - от кого и от чего оно зависит. Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс	10	Беседы, игры, тренинги, творческие работы	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество
2	Введение в мир психологии	Зачем человеку нужны занятия психологией? Кто я, какой я? Я могу Я нужен! Я мечтаю. Я - это мои цели. Я - это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее	10	Беседы, игры, тренинги.	
3	Я имею право чувствовать и выражать	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться?	2	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	

	свои чувства.			
4	Я и мой внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален .	2	Беседы, игры, тренинги
5	Кто в ответе за мой внутренний мир	Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя .	2	Беседы, игры, тренинги
6	Я и ты	Я и мои друзья У меня есть друг Я и мои «колочки» . Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире .	5	Беседы, игры, тренинги
7	Мы начинаем меняться	Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться	2	Беседы, дискуссии , игры, тренинги
8	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Самопрезентация

### 6 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Агрессия и ее роль в развитии человека.	Я повзрослел . У меня появилась агрессия . Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться .	8	Беседы, игры, тренинги, творческие работы	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	Зачем человеку нужна уверенность в себе. Источники уверенности в себе. Мои способности. Я, мои успехи и неудачи. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность .	12	Беседы, игры, тренинги.	
3	Конфликты и их роль в развитии Я	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению	6	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	

		конфликта.			
4	Ценности и их роль в жизни человека	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь. Мои ценности.	3	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
5	Мой внутренний мир	Мир эмоций. Настроение. Темперамент. Мой характер.	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
6	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Самопрезентация	

### 7 класс.

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Я подросток	Я - подросток. Что это значит?	1	Беседы, игры, тренинги, творческие работы	Проблемно - ценностное общение, социальное творчество
2	Страна чувств и эмоций	Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало. Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная- страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду? Я виноват?	17	Беседы, игры, тренинги.	
3	Стресс	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.	3	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
4	Я принимаю решения	Умение принимать решение.	2	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
5	Эмпатия	Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я- высказываний». Compliments.	8	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
6	Какой я?	Какой я на самом деле.	2	Самоанализ, обсуждение	
7	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Самопрезентация	

## 8 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводное занятие	Вводное занятие	1	Беседы, упражнения	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество
2	Мое «Я»	Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мой друг был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства?	12	игры, тренинги, творческие работы	
3	Мои жизненные ценности	Мои ценности. Наши ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение».	4	Беседы, игры, тренинги	
4	Время взрослеть	Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу?	5	Беседы, дискуссии, игры, тренинги, обсуждения	
5	Мы разные	Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я - ... (мужчина, женщина). Что такое любовь?	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
6	Риск и уверенность	Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Уверенное выступление. Умение сказать «нет».	4	Беседы, дискуссии	
7	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Самопрезентация	

## 9 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Общение. Передача информации.	Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Невербальная информация.	11	Беседы, упражнения	Проблемно-ценностное общение, социальное

		О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию? Барьер на пути информации. Виды барьеров. Барьеры, которые создаю я сам. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка. Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».			творчество
2	Позиции в общении	Стереотипы в общении. Позиции в общении. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание	3	игры, тренинги, творческие работы	
3	Стили общения	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение- диалог). Практическое занятие «Стили общения».	3	Беседы, игры, тренинги	
4	Конфликты	Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе! А зачем мне это? Ролевая игра «разрешить конфликт».	8	Беседы, дискуссии, игры, тренинги, обсуждения	
5	Доверие	Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс- диагностика уровня доверия другим людям. Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
6	«Трудные люди»	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой	3	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
		ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».			
7	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Самопрезентация	





## Тематическое планирование

### 5 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1.	Давайте познакомимся	1
2.	Что такое 5 класс	1
3.	Мы и наши близкие	1
4.	Мы и наше настроение - от кого и от чего оно зависит	1
5.	Мы и наши привычки (режим дня)	1
6.	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
7.	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
8.	Мы, наши недостатки и наши достоинства	1
9.	Мы, наши права и наши обязанности	1
10.	Мы и наш класс	1
11.	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
12.	Кто я, какой я?	1
13.	Кто я, какой я?	1
14.	Я могу	1
15.	Я нужен	1
16.	Я мечтаю	1
17.	Я- это мои цели	1
18.	Я – это мое детство	1
19.	Я- это мое настоящее. Я- это мое будущее	1
20.	Чувства бывают разные	1
21.	Стыдно не бояться	1
22.	Имею ли я право сердиться и обижаться	1
23.	каждый видит мир и чувствует по-своему	1
24.	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
25.	Трудные ситуации могут научить меня	1
26.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
27.	Я и мои друзья	1
28.	У меня есть друг	1
29.	Я и мои «колючки»	1
30.	Что такое одиночество?	1
31.	Я не один в этом мире	1
32.	Нужно ли человеку меняться?	1
33.	Самое важное захотеть меняться	1
34.	Итоговое занятие	1

### 6 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1.	Я повзрослел	1
2.	У меня появилась агрессия	1
3.	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
4.	Конструктивное реагирование на агрессию	1
5.	Конструктивное реагирование на агрессию	1
6.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
7.	Учимся договариваться	1
8.	Учимся договариваться	1
9.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
10.	Источники уверенности в себе	1

11.	Источники уверенности в себе	1
12.	Мои способности	1
13.	Я, мои успехи и неудачи	1
14.	Какого человека можно назвать неуверенным в себе?	1
15.	Какого человека можно назвать неуверенным в себе?	1
16.	Я становлюсь увереннее	1
17.	Уверенность и самоуправление	1
18.	Уверенность и уважение к другим	1
19.	Уверенность в себе и милосердие	1
20.	Уверенность в себе и непокорность	1
21.	Что такое конфликт?	1
22.	Конфликты в школе, дома, на улице.	1
23.	Способы поведения в конфликте.	1
24.	Конструктивное разрешение конфликтов	1
25.	Конструктивное разрешение конфликтов	1
26.	Готовность к разрешению конфликтов	1
27.	Что такое ценность?	1
28.	Ценность и жизненный путь	1
29.	Мои ценности	1
30.	Мир эмоций. Настроение	1
31.	Наш темперамент	1
32.	Мой характер	1
33.	Мой характер	1
34.	Итоговое занятие	1

№п/п	Содержание	Количес тво часов	Дата	
			План	Факт
1.	Я – подросток. Что это значит?	1		
2.	Характер и эмоции	1		
3.	Как узнать эмоции	1		
4.	Мои эмоции	1		
5.	Страна чувств	1		
6.	Чувства «полезные» и «вредные»	1		
7.	«Запретные» чувства	1		
8.	Какие чувства мы скрываем?	1		
9.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1		
10.	Бумажное зеркало	1		
11.	Бумажное зеркало	1		
12.	Что такое страх?	1		
13.	Страх и страшилки.	1		
14.	Мой гнев , злость и агрессия. Как справиться?	1		
15.	Мой гнев , злость и агрессия. Как справиться?	1		
16.	Обида. Как простить обиду?	1		
17.	Обида. Как простить обиду?	1		
18.	Я виноват?	1		
19.	Что такое «стресс»?	1		
20.	Что такое «стресс»?	1		
21.	Я умею бороться со стрессом.	1		
22.	Умение принимать решение.	1		
23.	Умение принимать решение.	1		
24.	Эмпатия	1		
25.	Зачем нужна эмпатия?	1		
26.	Развиваем эмпатию	1		
27.	Развиваем эмпатию	1		
28.	Тренировка «Я-высказываний»	1		
29.	Тренировка «Я-высказываний»	1		
30.	Комплименты	1		
31.	Комплименты	1		
32.	Какой я на самом деле?	1		
33.	Какой я на самом деле?	1		
34.	Итоговое занятие	1		

## 8 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Наедине с собой	1
3.	Что я знаю о себе	1
4.	Мое имя	1
5.	мои имена	1
6.	Мое уникальное «Я»	1
7.	Я глазами других	1
8.	Как меня видят другие?	1
9.	Мои достоинства и недостатки	1
10.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны	1
11.	Если бы моим другом был...я	1
12.	Мои недостатки	1
13.	Как превратить недостатки в достоинства?	1
14.	Мои ценности	1
15.	Наши ценности	1
16.	Я в «бумажном зеркале»	1
17.	«Отражение»	1
18.	Планирование времени	1
19.	Время взрослеть	1
20.	Моя будущая профессия	1
21.	Как я выгляжу?	1
22.	Как я выгляжу?	1
23.	Моя семья	1
24.	«трудные дети» и «трудные родители»	1
25.	Мои права в семье	1
26.	Что такое дружба	1
27.	Мужчины и женщины	1
28.	Я-(мужчина, женщина)	1
29.	Что такое любовь?	1
30.	Рисковать или не рисковать?	1
31.	Что такое уверенность в себе	1
32.	уверенное выступление	1
33.	Умение сказать «нет»	1
34.	Подведение итогов	1

## 9 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1.	Общение, общительность, трудность в общении	1
2.	какая бывает информация	1
3.	невербальная информация	1
4.	О чем говорит наша мимика?	1
5.	О чем говорят наши жесты?	1
6.	Как лучше подать информацию?	1
7.	Как лучше подать информацию?	1
8.	Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
9.	Барьеры, которые создаю я сам	1
10.	Каналы обработки информации. Восприятие и обработка.	1
11.	Практическое занятие «Визуал, аудиал, кинестет»	1

12.	Стереотипы в общении	1
13.	Позиции в общении	1
14.	Позиции в общении	1
15.	Стили общения	1
16.	Стили общения	1
17.	Практическое занятие «Стили общения»	1
18.	Конфликт. Причины. Виды.	1
19.	Человек и конфликт. Эмоции	1
20.	Стили поведения в конфликте	1
21.	Практическое занятие «Мои стили поведения в конфликте»	1
22.	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте	1
23.	Алгоритм анализа конфликтной ситуации	1
24.	А зачем мне это?	1
25.	Ролевая игра «Разрешите конфликт»	1
26.	Доверие. Недоверие	1
27.	Умея ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям	1
28.	Умение слушать	1
29.	Практическое занятие «Умею ли я слушать?»	1
30.	«Трудные» люди	1
31.	Правила общения с «трудными» людьми	1
32.	Оценка владения навыка общения	1
33.	Итоговое занятие	1

Лист согласования к документу № 31 от 31.08.2023  
Инициатор согласования: Кириллова В.С. Директор  
Согласование инициировано: 20.04.2024 10:36

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кириллова В.С.		🔒 Подписано 20.04.2024 - 10:36	-