

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15
с углублённым изучением отдельных предметов
имени Героя Советского Союза Н.Н.Алтынова
Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

«Рассмотрено» на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от «29» августа 2023 года	«Утверждаю» Директор _____ / Яруллина Г.М. / Приказ № 165 от «29» августа 2023 года
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Познай себя»

направление: социальное

5 – 9 классы

период реализации – 5 лет

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».

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

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

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

Задачи:

1. Создание условий для самопознания, изучения себя;
2. Формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, развитию оптимистичного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
4. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
5. Пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
6. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
7. Формирование навыков саморегуляции.
8. 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 приобщаются 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 обучающихся.

5 класс (34 часа)

	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 свои чувства.	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться?	2	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
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	5	Беседы, ролевые игры, тренинги.	

		Я и мои «колючки» Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире			
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	самопрезентации	

6 класс (34 часа)

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

7 класс (34 часа)

	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?	17	Беседы, игры, тренинги.	

		Обида. Как простить обиду? Я виноват?			
3	Стресс	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
4.	Я принимаю решения	Умение принимать решение.	2	Беседы, 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 (34 часа)

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Вводное занятие.	Вводное занятие.	1	Беседы, упражнения	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
	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 другом был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства?	12	игры, тренинги, творческие работы.	
2	Мои жизненные ценности	Мои ценности. Наши ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение».	4	Беседы, игры, тренинги.	
3	Время взрослеть	Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу?	5	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
4.	Я и моя семья	Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье.	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
5.	Мы разные	Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я - ... (мужчина, женщина). Что такое любовь?	4	Беседы, игры, тренинги.	
6.	Риск и уверенность	Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Уверенное выступление. Умение сказать «нет».	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.	
7.	Итоговое занятие	Подведение итогов.	1	самопрезентации	

9

класс (33 часа)

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Общение. Передача информации.	Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация? Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать	11	Беседы, упражнения	Проблемно ценностное общение, социальное творчество.

		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».			
	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.	
2	Стили общения	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Практическое занятие «Стили общения».	3	Беседы, игры, тренинги.	
3	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, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
4.	Доверие	Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	4	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
5.	«Трудные люди»	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	3	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.	
5.	Итоговое занятие	Подведение итогов.	1	Самопрезентации	

2. Тематическое планирование

5 класс

№ п.п	Содержание программы	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 достоинства	1
9.	Мы, наши права и 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 ли 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 «колочки»	1
30	Что такое одиночество?	1
31	Я не одинок 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 программы	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 мы называем неуверенным в себе?	1
15	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
16	Я становлюсь увереннее	1
17	Уверенность и самоуважение	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	Конфликт как возможность развития	1
26	Готовность к разрешению конфликта	1
27	Что такое ценности?	1
28	Ценности 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

7

класс

№ п.п	Содержание программы	Количество часов
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	Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	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 программы	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 мой 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 программы	Количество часов
1.	Общение, общительность, трудности 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 понять информацию?	1
8.	Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
9.	Барьеры, которые создаю я сам.	1
10	Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1
11	Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
12	Стереотипы в общении.	1
13	Позиции в общении.	1
14	Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1
15	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	1
16	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	1
17	Практическое занятие «Стили общения».	1
18	Конфликт. Причины, виды.	1
19	Человек в конфликте. 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. Все дело в шляпе!	1
24	А зачем мне это?	1
25	Ролевая игра «разрешить конфликт».	1
26	Доверие, недоверие.	1
27	Умею 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 (эгоцентрик, зануда, агрессор).	1
31	Правила общения с «трудными людьми».	1
32	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1
33	Итоговое занятие.	1

