

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым»
(МБОУ Школа № 13 г.Феодосии)**

Согласовано

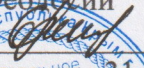
Зам.директора по УВР

 /Е.Р. Кругликова

Утверждено

Директор МБОУ Школа № 13

г. Феодосии

 Селявина О.П.

приказ от «31.08.2026 г. №204



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
для 5-х общеобразовательных классов
«Психологический практикум «Познай себя»**

Количество часов: 34 (1 час в неделю)

**Учитель:
Житарева С.В.**

г. Феодосия 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологического практикума «Познай себя» разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2017.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков) – М.; Просвещение, 2010г.; авторских разработок Г.К. Селевко, И.Н. Закатовой, О.Г. Левиной «Познай себя» – М.; Народное образование, 2009 г.

Программа составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями);
- Концепцией развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Методические рекомендации по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС основного общего образования.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010;
- Рабочая программа воспитания МБОУ Школа № 13 г. Феодосии;
- Учебный план МБОУ Школа № 13 г. Феодосии на 2026/2027 учебный год.

Рабочая программа предназначена для организации внеурочной деятельности школьников по научно-познавательному направлению и содействует формированию готовности и способности обучающихся к саморазвитию, повышению уровня мотивации к обучению и познанию, ценностного отношения к знаниям, а также для коррекции развития познавательных сфер деятельности школьников.

Целью программы является оказание помощи и поддержка подростков в процессе самопознания, формирование человека, способного к самовоспитанию, саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Задачами программы является:

- способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе;

- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления;
- мотивировать к самопознанию и познанию других людей;
- развивать самосознание, самопринятие;
- способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок;
- учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других;
- содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;
- учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде;
- прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
- формировать терпимость к мнению собеседника;
- научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Общая характеристика программы курса

Программа «Познай себя» рассчитана на работу с учащимися 5 класса. Занятия проводятся в течение учебного года желательно со всем классом. Это позволяет заинтересовать детей, снизить уровень тревоги, что помогает пятиклассникам легче адаптироваться в новой среде, создает безопасное пространство для общения, ситуацию успеха, условия для самовыражения. Программа призвана приобщить обучающихся к вопросам самопознания. С опорой на психологию и этику изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека. Во время занятий по программе происходит становление у детей развитых форм самосознания и самоконтроля, осознание своих возможностей, исчезает боязнь ошибочных шагов, снижаются тревожность и агрессивность поведения. Тем самым создаются необходимые личностные и интеллектуальные предпосылки для успешного протекания процесса обучения на всех последующих этапах образования.

При организации деятельности с обучающимися используются следующие формы работы: групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические тренинги, тестирование, анализ воспитывающих ситуаций, решение психологических и этических задач. Предполагается ведение специальной накопительной тетради с творческими заданиями, материалами анкет и тестов.

Для успешного осуществления занятий необходимы следующие условия:

- компьютер с мультимедийным устройством;
- принадлежности для рисования: краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага;
- клей, степлер, скотч-лента, ножницы;
- кнопки или магниты для крепления продуктов на доске;
- мячик;
- тетрадь для занятий, ручки для каждого участника;
- заготовленные задания.

Игровые упражнения способствует созданию эмоционального настроя, облегчает самораскрытие участников, помогает сосредоточиться и внести элемент оптимизма. На

занятиях используются упражнения, которые нужно выполнять в парах либо малыми группами это способствует сплочению классного коллектива.

Сроки реализации программы:

Данная программа рассчитана для 5 класса. Общий объем программы – 34 часа, режим занятий - 1 час в неделю. Срок реализации программы – один учебный год. Продолжительность занятия 1 академический час.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

Программа «Психологического практикума «Познай себя» опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

а) Личностно ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности);

б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой);

в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно- познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика).

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается: профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации; улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка; воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

В результате освоения программы формируются следующие умения и навыки:

Личностные

- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;
- формирование осознанных навыков поведения в обществе;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ конструктивного взаимодействия.

Метапредметные

Учащиеся должны научиться:

- работать в соответствии с поставленной задачей;
- участвовать в совместной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- узнавать изучаемые объекты в жизни;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия.

Предметные

Учащиеся должны знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;

- способы анализа собственных достоинств и недостатков;
- способы мотивации на работу с собственными недостатками;
- способы организации своего времени;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения.

Ценностные ориентиры содержания учебной программы способствуют:

Приобретению школьниками социальных знаний: овладение способами общения и сотрудничества, самопознания, рефлексии; пониманию социальной реальности и повседневной жизни.

Способ достижения во взаимодействии с учителем как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта. Предполагается, что приобретение детьми новых знаний будет способствовать развитию кругозора детей, обогащению словарного запаса.

Формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (Отечество, природа, знания, труд, культура).

Способ достижения в равноправном взаимодействии школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему среде.

Получение школьником опыта самостоятельного социального действия за пределами дружественной среды школы.

Способ достижения во взаимодействии школьника с социальными субъектами, в открытой общественной среде. Ученик может приобрести опыт общения с представителями других социальных групп, других поколений, опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

Содержание программы:

Программа внеурочной деятельности состоит из 3 разделов, включающих в себя занятия на развитие психических функций, необходимых для успешного обучения в школе:

Раздел 1. «Мой внутренний мир» направлен на формирование и профилактику нарушений психологического здоровья детей. (14 часов)

Раздел 2. «Грани разума» направлен на развитие различных познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения. (9 часов).

Раздел 3. «Учимся общаться» направлен на подготовку детей к самостоятельной жизни, их правильной социализации, воспитание терпимости и уважения к другому человеку, а также помочь детям научиться правильно общаться.

Особенностью данной программы является комплексный подход в системе образования учащихся. (11 часов)

Формы и виды учебной деятельности

Для реализации программы «Познай себя» используются следующие формы и виды обучения:

- Диалог.
- Наблюдение.

- Свободное и тематическое рисование.
- Рассматривание рисунков и картин.
- Беседы.
- Ролевые и подвижные игры.
- Групповые дискуссии.
- Мини-конкурсы.
- Импровизация.
- Моделирование и анализ ситуаций.
- Упражнения, направленные на развитие внимания, восприятия и других познавательных процессов.
- Релаксационные игры.

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

- 1 Ритуал приветствия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
- 2 Объяснение темы занятий.
- 3 Работа по теме занятий. Основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой.
- 4 Подведение итогов занятий. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Создание мотивации на работу по следующей теме.
- 5 Ритуал завершения занятий.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления

человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Учебно-тематический план 5 класс

№п/п	Название раздела (темы)	Количество часов
1	Раздел 1. «Мой внутренний мир»	14
2	Раздел 2. «Грани разума»	9
3	Раздел 3. «Учимся общаться»	11
		Итого 34 ч.