ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: bshv2.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВИЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 С РУССКИМ И КРЫМСКОТАТАРСКИМ ЯЗЫКАМИ ОБУЧЕНИЯ ИМЕНИ МАМУТОВА АМЫ АМЗАЕВИЧА" БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с: с 09.02.2026, 13:27
Действителен до: до 05.05.2027, 13:27
Ключ подписи: 00983E6D376278BB5B0932F40C2610972303A3

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВИЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 С РУССКИМ И КРЫМСКОТАТАРСКИМ ЯЗЫКАМИ ОБУЧЕНИЯ ИМЕНИ МАМУТОВА А.А.»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО руководитель ШМО Билялова С.Э. Протокол № от 2026г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР Билялова С.Э.	УТВЕРЖДЕНО Директор Зердебе А.С. Приказ № от .2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КУРС «ПОЗНАЙ СЕБЯ»
5Б КЛАСС
НА 2026/ 2027УЧЕБНЫЙ ГОД

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 1 ч.; всего за год 34 ч.

КАТЕГОРИЯ -----

Педагог-психолог:
Шейхаметова С.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» для учащихся 5-Б класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12 2014 № 1644);
- планируемых результатов основного общего образования;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему «Я» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2005 г.;
- авторской программы Г.К. Селевко «Познай себя» для уч-ся 5-х классов (из курса «Самосовершенствование личности»,Г.К. Селевко), 2007 г.;

Предлагаемая программа психологических занятий способствует развитию интереса к познанию себя и направлена на личностное развитие, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование.

Целью курса является создание условий для введения личности ребенка в режим саморазвития, формирование веры в себя и снабжение инструментарием самовоспитания.

Программа рассчитана на 34 часа в 5 классе, 1 час в неделю.

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел I. Личность (3 ч)

Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание - основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).

Раздел II. Самопознание как основа самосовершенствования (4 ч)

Человек - загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

Раздел III. Организация (методика) самопознания (3 ч)

Самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты,дневники, воспоминания, автобиография.

Раздел IV. Качества личности: школа «Кто Я?» (10 ч)

Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.

Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные - непрочные, системные - отрывочные. Умение применятьзнания.

Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.

Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.Темперамент.

Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.

Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие.

«Сильный характер».

Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития

способностей. Роль деятельности в развитииспособностей.
Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы. Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость,
совестливость, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.
Воображение: создание новых образов на основе обобщения. Произвольное, непроизвольное, мечта, фантазия.

Раздел V. Самосознание, самоощущение (3 ч)

Образ Я, формирование позитивной Я - концепции. Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

Раздел VI. Умею ли я дружить? (8 ч)

Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мой класс. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого и как можно этому научиться. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Чему учат трудности.

Раздел VII. **Мои цели (3 ч)**

Корзина ресурсов - богатство вашей личности. Мои цели на следующий учебный год. Презентация личных проектов книг о себе.

II РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Целью курса является создание условий для введения личности ребенка в режим саморазвития, формирование веры в себя и снабжение инструментарием самовоспитания.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами *изучения курса являются:*

– овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
– принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
– развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
– умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
– наличие мотивации к работе на результат;
– формирование самооценки - осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

Метапредметным результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД). Регулятивные УУД:

– принятие и сохранение учебной задачи;
– овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
– определение и формулировка цели деятельности на занятии с помощью педагога;
– определение плана выполнения заданий внеурочной деятельности;
– осознание своих трудностей и стремление к их преодолению;
– умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
– умение справляться со страхами, обидами, гневом;
– умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в

ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

– Познавательные УУД:

– умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога-психолога;

– исследование своих качеств и своих особенностей;

– рассуждение, построение логических умозаключений;

– структурирование знаний;

– моделирование ситуаций (преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково- символическую модель) с помощью преподавателя;

– сравнивание предметов, объектов: нахождение общего и различий;

– группирование объектов на основе существенных признаков;

– самостоятельное формулирование проблемы;

– самостоятельное нахождение способов решения проблем творческого и поискового характера;

– осуществление поиска и выделения необходимой информации;

Коммуникативные УУД:

- умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах;

- планирование учебного сотрудничество с преподавателем и сверстниками – определение цели, функции участников, способов взаимодействия;

- умение работать в паре и в группе, управлять поведением партнера – оценивать, контролировать и корректировать действия партнера;

- выполнение различных ролей;

- умение слушать и слышать других ребят;

- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- умение задавать вопросы, проявляя инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов, выявление проблем, нахождение и оценивание альтернативных способов разрешения конфликта.

I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Личность.	3
2	Самопознание как основа самосовершенствования.	4
3	Организация (методика) самопознания.	3
4	Качества личности; «Кто Я?»	10
5	Самопознание, самоощущение.	3
6	Умею ли я дружить?	8
7	Мои цели.	3
ИТОГО :34Ч		