

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6» г. Саяногорска

<p>Рассмотрено:          председатель ЭГ          _____/_____/_____          ФИО          Протокол № 1          от « 29 » августа 2025 г.</p>	<p>Согласовано:          зам. директора по ВР          МБОУ «СОШ № 6»          _____/Козарез О.Ю.          от « 29 » августа 2025 г.</p>	<p>Утверждено:          Директор МБОУ «СОШ №6»          _____/Богданова О.В.          Приказ № 237          от «29 » августа 2025 г.</p>
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Познай себя»**  
**на 2025-2026 учебный год**  
**5-9 классы (ВШУ)**

Программу составила: Педагог-психолог  
Куксина Татьяна Владимировна  
Высшая квалификационная категория

Саяногорск, 2025 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ООО, а также с учетом Рабочей программы воспитания ООО МБОУ СОШ №6.

Программа «Познай себя» проводится в рамках внеурочной деятельности с обучающимися, состоящими на профилактическом учете. Программа занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Главный акцент в программе ставится на развитие эмоционального интеллекта ребенка, который включает в себя чувства, потребности, переживания и пристрастия - то есть субъективный мир человеческой души. Программа формулирует жизненные задачи возраста, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора конструктивного способа решения той или иной задачи. Чувства и эмоции ребенка ставятся на первый план, в ходе прохождения данной программы формируются навыки общения, умения понимать и распознавать свои чувства. Каждое занятие проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя: организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания), подведение итогов (эмоциональное реагирование – осмысление).

**Цель:** формирование социально – психологической компетенции учащихся, воспитание уважения достоинства личности, содействие созданию условий для конструктивного разрешения конфликтов, обеспечения психолого-педагогической, помощи и профилактики правонарушений несовершеннолетних.

### **Задачи:**

1. обучить учащихся эффективным стратегиям поведения, коммуникативным навыкам;
2. способствовать развитию свойств и качеств личности, необходимых для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
3. помощь участникам образовательного процесса в разрешении споров и конфликтных ситуаций на основе принципов и технологии восстановительной медиации.

### **Планируемые результаты:**

Личностные результаты программы внеурочной деятельности «Познай себя» должны отражать формирование у учащихся:

1. системы научных психологических понятий;
2. готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, что является одним из требований ФГОС среднего (полного) общего образования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы;
3. эффективных стратегий поведения, направленных на предотвращение противоправного поведения и разрешения конфликтных ситуаций;
4. ответственности за происходящее в школе (у учащихся-медиаторов) и за исправление последствий, наступивших от собственных проступков (у обидчиков в ходе медиации);
5. установок толерантного сознания.

Средством достижения личностных результатов служат диалоговая форма ведения занятий, семинары и иллюстрация теоретических материалов через задания, упражнения, тренинги.

1. Метапредметные результаты внеурочной деятельности «Познай себя» должны отражать формирование универсальных учебных действий (УУД)
2. Регулятивные УУД:
3. определить и формировать цель деятельности на занятиях с помощью педагога;
4. проговаривать последовательность действий на занятиях;
5. учиться высказывать свое мнение по задачам занятий;
6. учиться работать по предложенному педагогом плану.

Средством формирования регулятивных УУД служит технология психологического саморегулирования.

Познавательные УУД:

1. познание внутреннего мира личности через получение новой информации (беседы, семинары), игры, тренинги;
2. умение находить ответы на вопросы, задания
3. умение делать выводы в результате совместной с педагогом работы.

Средством формирования познавательных УУД служат логические, проблемные упражнения, занятия.

Коммуникативные УУД:

1. слушать и понимать других людей;
2. озвучивать и отстаивать свою точку зрения;
3. договариваться с участниками группы и с отдельными людьми;
4. вступать в диалог участвуя в коллективных решениях;
5. научиться методом выхода из конфликтов;
6. проявлять лидерские качества.

Средством формирования коммуникативных УУД служит продуктивное взаимодействие и сотрудничество с участниками группы и педагогом.

Предметные результаты должны отражать умение учащихся:

1. контролировать свои эмоции и чувства (злость, обиду, ненависть, агрессию);
2. находить пути разрешения конфликтных ситуаций, недопонимания;
3. открыто вступать в коммуникативный контакт с людьми и поддерживать дружеские отношения;
4. искоренять предубеждения, бережно относиться к окружающим людям;
5. эффективно отстаивать свою позицию, при этом учитывать мнение других людей;
6. понимать и принимать чужую точку зрения;
7. заниматься саморазвитием и адекватно оценивать себя.

Программа составлена для учащихся 11-16 лет, состоящих на ВШУ и рассчитана на 32 часа.

### **Содержание внеурочной деятельности**

1. «Я - личность» - главная цель данного раздела, дать почувствовать каждому ребенку поддерживающие, одобряющие, понимающие отношение к себе, ознакомить детей с понятиями поддержки и самоподдержки.
2. «Дорога взросления» - дают возможность детям подумать о своем отношении к тому, с чем они сталкиваются в жизни.
3. «Хозяин своего поведения» - посвящена двум базовым человеческим способностям: умению устанавливать отношения с людьми и умению эти отношения сохранять.
4. «Я и другой. Мир начинается с меня» - знакомство с темой толерантности, принятия других людей.

5. «Моя ответственность» - знакомство с признаками принятия решения, видами ответственности.
6. «Мир моих эмоций» - понимание себя, своих чувств и эмоций, развитие эмоционального интеллекта. Что такое эмоции, для чего нужны, откуда берутся, на что влияют. Их значение в жизни человека. Как мои эмоции влияют на окружающих? Развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние и состояние другого человека.
7. «Гнев – это нормально» - обучение способам контроля над чувством злости и агрессивным поведением.
8. «Мужественность и женственность» – в чем мы похожи, в чем разные, физические и психологические различия в развитии.
9. «Что такое толерантность?» - формирование толерантного отношения к людям других национальностей, вероисповеданий, взглядов на жизнь.
10. «Дом моей души: забота о теле – забота о себе» - дети учатся уважать свое тело и заботиться о нем, формируется философское отношение к телу.
11. «Отношения с другими» - рассмотрение многочисленных конфликтов и проблем в отношениях с друзьями: справедливость и дружелюбие как способ хорошо жить вместе.
12. «Мои сильные стороны» - формирование способности опираться на себя, доверять себе, осознавать свои сильные стороны.
13. «Конфликты и причины их возникновения» – знакомство со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, формирование навыка эффективного разрешения конфликтов.
14. «Умейте властвовать собой» - развитие навыков саморегуляции поведения.
15. «Дорога взросления» – формирование знаний о психологических особенностях возраста, трудностях в период взросления и способах их преодоления.
16. «Самовоспитание» – развитие эмоционально – волевой и личностной сферы, формирование самодисциплины и самоконтроля.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов			Дата проведения	
		теория	практика	итого	План	Факт
1-2	«Я - личность»	1	1	2	8.10.2025 15.10.2025	
3-4	Дорога взросления.	1	1	2	22.10.2025 29.10.2025	
5-6	Хозяин своего поведения	1	1	2	5.11.2025 12.11.2025	
7-8	«Я и другой. Мир начинается с меня»	1	1	2	19.11.2025 26.11.2025	
9-10	«Моя ответственность»	1	1	2	3.12.2025 10.12.2025	
11-12	«Мир моих эмоций»	1	1	2	17.12.2025 24.12.2025	
13-14	«Гнев – это нормально»	1	1	2	14.01.2026 21.01.2026	
15-16	«Мужественность и женственность»	1	1	2	28.01.2026 4.02.2026	

17-18	«Что такое толерантность?»	1	1	2	11.02.2026 18.02.2026	
19-20	«Дом моей души: забота о теле – забота о себе»	1	1	2	25.02.2026 4.03.2026	
21-22	«Отношения с другими»	1	1	2	11.03.2026 18.03.2026	
23-24	«Мои сильные стороны»	1	1	2	25.03.2026 1.04.2026	
25-26	«Конфликты и причины их возникновения»	1	1	2	8.04.2026 15.04.2026	
27-28	«Умейте властвовать собой»	1	1	2	22.04.2026 29.04.2026	
29-30	«Дорога взросления»	1	1	2	06.05.2026 13.05.2026	
31-32	«Самовоспитание»	0,5	0,5	1	20.05.2026	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459260

Владелец Богданова Оксана Валериевна

Действителен с 02.11.2024 по 02.11.2025