

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 9 имени Героя Советского Союза Д.И. Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
446218, Россия, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, т. 4-70-52

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического
совета протокол № 1
от 26.08.2025 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
_____ М.В. Корнилина
26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ ООШ № 9
г. Новокуйбышевска
Приказ № 328-од
от 26.08.2025 г.
Г.Н. Недбало

Рабочая программа Курса внеурочной деятельности «Познай себя» 5 классы

Составитель: Платонова Т.Г.
учитель - дефектолог

2025-2026 учебный год

Программа внеурочной деятельности «Познаю себя сам» 5 класс. (социальное направление)

1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Познаю себя сам» для учащихся 5 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного 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;
- авторской программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему «Я» (уроки психологии в средней школе, 5-6 классы). М.: «Генезис», 2005г.;
- авторской программы Г.К.Селевко «Познай себя» для учащихся 5-6-х классов (из курса «Самосовершенствование личности», Г.К.Селевко), 2007г.;
- Основной общеобразовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ № 9 г.Новокуйбышевска;
- учебного плана ГБОУ ООШ № 9 г.Новокуйбышевска.

Предполагаемая 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.

Задачи в области воспитания:

- педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания;
- развить нравственную, волевую и эстетическую сферы личности;
- формировать веру ребенка в себя;
- формировать умения самовоспитания и самосовершенствования;
- создать воспитательную среду, стимулирующую у учащихся потребности в самосовершенствовании и постановки целей;

-формировать устойчивой мотивации к учению как к жизненно важному процессу.

Задачи в области психического развития:

- ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование;
- выявить интересы, склонности и способности подростка;
- формировать положительную Концепцию личности ребенка;
- формировать умения управления собой, саморегуляции;
- познакомить с приемами целеполагания и планирования деятельности.

Задачи в области социализации:

- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений с одноклассниками и учителем;
- формирование высоконравственного отношения личности к себе (самоуважение, достоинство, честь, совесть) и к миру (гуманистическое, демократическое, диалектическое, экологическое мышление);
- сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку.

1. Планируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Познай себя»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Познай себя» обучающиеся должны достичь трех уровней результатов

- иметь общие представления о внутреннем мире человека;
- иметь общие представления о самопознании и саморазвитии;
- иметь общие представления о процессах памяти и внимания и способах их развития⁴
- понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту;
- уметь определять эмоциональное состояние человека по внешним проявлениям;
- уметь свободно выражать свои чувства и переживания;
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения, понимать необходимость самопознания для саморазвития человека;
- осознавать уникальность своей личности и личности другого;
- осознавать самоценность каждого человека и ценность общения⁴
- понимать роль памяти и внимания в успешности учебной деятельности;

- иметь осознанное поведение, направленное на улучшение себя, своей личности;
- иметь высокий уровень самостоятельности личности;
- проявлять творческий характер деятельности;
- ставить цели и задачи самосовершенствования.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются диагностические методы – анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?»(автор Г.К.Селевко).

Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности, повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

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 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.

Метапредметными 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 способностей;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- структурирование знаний;
- моделирование ситуаций(преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель) с помощью преподавания;
- 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;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- планирование учебного сотрудничества 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Познаю себя сам»

Раздел 1. 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.Гете, Л.Толстой, О.Шмидт и др.)

Раздел 11. Самопознание как основа совершенствования (4 ч)

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

Раздел 111. Организация (методика) самопознания (3 ч)

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

Раздел 1V. 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 применять знания.

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

Память, ее 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 развитии способностей.

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 действий. 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 V1. 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 V11. Мои цели (3 ч)

Тематический план

№	Название темы	Количество 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
всего		34

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
	Раздел 1. Личность	3	
1	Роль личности в собственном развитии.	1	Работа с эпиграфами, афоризмами, активное слушание.
2	Мой кумир.	1	Самостоятельная работа, изучение содержания книги, сайта о кумире. Написание сочинения – эссе о своем кумире.
3	Образ вашего «Я».	1	Упражнение «Знаете ли вы свою внешность». Самостоятельная работа.
	Раздел 11. Самопознание как основа самосовершенствования.	4	
4	Я и окружающие.	1	Самостоятельная работа.: самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки; составление карты самооценки, анализ социальных ситуаций-проб.
5	Человек – загадка для самого себя.	1	Самостоятельная работа: опросник «Кто Я? Какой Я?»
6	Оценивание себя.	1	Работа в парах и минигруппах. Упражнение «Искусство самопрезентации».
7	Сходство и различие наших «Я».	1	Самостоятельная работа. Работа в парах. Упражнение «Зеркало».
	Раздел 111. Организация (методика) самопознания.	3	
8	Заведите друга – дневник наблюдений.	1	Самостоятельная работа на тему «Как я провел день». Обсуждение в кругу.

9, 10	Инструменты самопознания.	2	Изучение тестов, анкет по изучению качеств личности, темперамента, памяти, мышления, способностей, направленности, характера.
	Раздел 1V. Качества личности. «Кто Я?»	10	
11	Внимание, внимание!...	1	Тренинг произвольного внимания, наблюдательности.
12	Знания и эрудиция.	1	Интеллектуальная игра: «Колесо фортуны».
13	Мир эмоций. Настроение «О кей!»	1	Релаксационное упражнение «Рисование под музыку».
14	Память, ее значение в жизни человека.	1	Информирование. Задачи на тренировку памяти.
15	Что такое «Темперамент»?	1	Творческие задания. Работа в группах.
16	Характер – русский.	1	Составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений.
17	Способности личности.	1	Упражнения на выявления способностей личности.
18	Конкретное и абстрактное мышление.	1	Информирование. Практическая работа.
19	Направленность: интересы, взгляды, убеждения.	1	Упражнение «Ромашка интересов». Дискуссия.
20	Дайте волю воображению.	1	Творческая мастерская.
	Раздел V. Самопознание, самоощущение.	3	
21	Основное отличие человека от обезьяны.	1	Информирование. Беседа.
22,23	Разнообразие «Я» (субличностей) человека.	2	Упражнение «Диалог субличностей». Ролевая игра.
	Раздел V1. Умею ли я дружить?	8	
24	Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мой класс.	1	Информирование. Работа в парах. Творческие задания.
25	Чему учат трудности.	1	Практическая работа. «Личный опыт преодоления трудностей».
26	«No problem!»	1	Решение проблемных ситуаций.
27	Мой идеальный день.	1	Написание проекта «Мой идеальный день».
28	От – каждого по способностям, каждому – по способностям.	1	Индивидуальная и групповая работа.
29	Какой я в общении.	1	Игры – Театрализации, ролевые игры.
30	Кто он – мой настоящий друг?	1	Ролевые игры, упражнения.

31	«Один за всех и все за одного!»	1	Игра по станциям на сплочение.
	Раздел V11. Мои цели.	3	
32	Корзина ресурсов.	1	Дискуссия: ресурсы самоизменения, цель самоизменения.
33	От мечты до цели.	1	Практическая работа «План самоизменения».
34	Итоговое занятие.	1	Презентация книг о себе.