

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 26»**

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа № 26»

Приказ № 306 от «31» 08 2024 г.

_____ Зиновьева Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Познаю себя

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Основное общее образование 5 «А» класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Направление: Коммуникативная деятельность

Количество часов: 32 часа

Учитель: Мякоткина Яна Олеговна

2024/2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Познаю себя» разработана в соответствии с требованиями:

– Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

– Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

– Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

– Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

– СП 2.4.3648-20;

– СанПиН 1.2.3685-21.

Цель курса: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой в обществе системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Программа содержит все необходимые разделы и соответствует современным требованиям, предъявляемым к программам внеурочной деятельности.

В учебном плане МБОУ «Школа № 26» на изучение курса «Познаю себя» на 2024-2025 уч. год в 5 «А» классе отводится по 1 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 32 ч в соответствии с календарным учебным графиком.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;

- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля: «Внеурочная деятельность» программы воспитания;

- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации внеурочной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в рабочей программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Рабочей программой воспитания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЗНАЮ СЕБЯ»

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- уметь делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОЗНАЮ СЕБЯ» В 5 «А» КЛАССЕ**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата план	Дата факт	Форма организации занятия	Использование дополнительного материала (интернет ресурс)
1	Давайте познакомимся	1	03.09		Беседа	
2	Что такое 5 класс?	1	10.09		Беседа	
3	Мы и наши близкие	1	17.09		Игра	
4	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1	24.09		Развивающие упражнения	
5	Мы и наши привычки (режим дня)	1	01.10		Беседа	
6	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1	08.10		Беседа с элементами игры	
7	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1	15.10		Беседа	
8	Мы, наши недостатки и достоинства	1	22.10		Занятие с элементами тренинга	
9	Мы, наши права и обязанности	1	12.11		Беседа	
10	Мы и наш класс	1	19.11		Проект	
11	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1	26.11		Беседа	

12	Кто я, какой я?	1	03.12		Занятие с элементами тренинга	
13	Я могу	1	10.12		Развивающие упражнения	
14	Я нужен!	1	17.12		Развивающие упражнения	
15	Я мечтаю	1	24.12		Развивающие упражнения	
16	Я – это мои цели	1	14.01		Проект	
17	Я – это мое детство	1	21.01		Проект	
18	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1	28.01		Проект	
19	Чувства бывают разные	1	04.02		Беседа	
20	Стыдно ли бояться	1	11.02		Беседа	
21	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	18.02		Беседа	
22	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	25.02		Занятие с элементами тренинга	
23	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	04.03		Беседа	
24	Трудные ситуации могут научить меня	1	11.03		Просмотр и обсуждение видеороликов	https://yandex.ru/video/preview/13596165933804437611
25	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1	18.03		Занятие с элементами тренинга	

26	Я и мои друзья	1	08.04		Беседа	
27	У меня есть друг	1	15.04		Беседа	
28	Я и мои «колючки»	1	22.04		Занятие с элементами арт-терапии	
29	Что такое одиночество?	1	29.04		Беседа	
30	Я не одинок в этом мире	1	06.05		Игра	
31	Нужно ли человеку меняться?	1	13.04		Беседа	
32	Рефлексия	1	20.05		Развивающие упражнения	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета
МБОУ «Школа № 26»
от _____ 2024 года № 1
_____ Дронова-Латухова Е.В.
подпись ФИО
руководителя МС

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Соловская Е.С.
подпись ФИО
_____ 2024 года

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 26»

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа № 26»

Приказ № ____ от « ____ » ____ 2024 г.

_____ Зиновьева Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Познаю себя

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Основное общее образование 5 «Б» класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Направление: коммуникативная деятельность

Количество часов: 34 часа

Учитель: Мякоткина Яна Олеговна

2024/2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Познаю себя» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21.

Цель курса: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой в обществе системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося

Программа содержит все необходимые разделы и соответствует современным требованиям, предъявляемым к программам внеурочной деятельности.

В учебном плане МБОУ «Школа № 26» на изучение курса «Познаю себя» на 2024-2025 уч. год в 5 «Б» классе отводится по 1 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 34 ч в соответствии с календарным учебным графиком.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;

- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля: «Внеурочная деятельность» программы воспитания;

- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации внеурочной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в рабочей программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Рабочей программой воспитания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЗНАЮ СЕБЯ»

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- уметь делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОЗНАЮ СЕБЯ» В 5 «Б» КЛАССЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Форма организации занятия	Использование дополнительного материала (интернет ресурс)
1	Давайте познакомимся	1	04.09		Беседа	
2	Что такое 5 класс?	1	11.09		Беседа	
3	Мы и наши близкие	1	18.09		Игра	
4	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1	25.09		Развивающие упражнения	
5	Мы и наши привычки (режим дня)	1	02.10		Беседа	
6	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1	09.10		Беседа с элементами игры	
7	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1	16.10		Беседа	
8	Мы, наши недостатки и достоинства	1	23.10		Занятие с элементами тренинга	
9	Мы, наши права и обязанности	1	06.11		Беседа	
10	Мы и наш класс	1	13.11		Проект	
11	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1	20.11		Беседа	

12	Кто я, какой я?	1	27.11		Занятие с элементами тренинга	
13	Я могу	1	04.12		Развивающие упражнения	
14	Я нужен!	1	11.12		Развивающие упражнения	
15	Я мечтаю	1	18.12		Развивающие упражнения	
16	Я – это мои цели	1	25.12		Проект	
17	Я – это мое детство	1	15.01		Проект	
18	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1	22.01		Проект	
19	Чувства бывают разные	1	29.01		Беседа	
20	Стыдно ли бояться	1	05.02		Беседа	
21	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	12.02		Беседа	
22	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	19.02		Занятие с элементами тренинга	
23	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	26.02		Беседа	
24	Трудные ситуации могут научить меня	1	05.03		Просмотр и обсуждение видеороликов	https://yandex.ru/video/preview/13596165933804437611
25	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1	12.03		Занятие с элементами тренинга	

26	Я и мои друзья	1	19.03		Беседа	
27	У меня есть друг	1	02.04		Беседа	
28	Я и мои «колючки»	1	09.04		Занятие с элементами арт-терапии	
29	Что такое одиночество?	1	16.04		Беседа	
30	Я не одинок в этом мире	1	23.04		Игра	
31	Нужно ли человеку меняться?	1	30.04		Беседа	
32	Самое важное – захотеть меняться	1	07.05		Развивающие упражнения	
33	Рефлексия	1	14.05		Беседа	
34	Заключительное занятие	1	21.05		Беседа	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Школа № 26»
от _____ 2024 года № 1
_____ Дронова-Латухова Е.В.
подпись ФИО
руководителя МС

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Соловская Е.С.
подпись Ф.И.О.
_____ 2024 года

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 26»**

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа № 26»

Приказ № ____ от « ____ » ____ 2024 г.

_____ Зиновьева Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Познаю себя

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Основное общее образование 6 «А» класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Направление: коммуникативная деятельность

Количество часов: 33 часов

Учитель: Мякоткина Яна Олеговна

2024/2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Познаю себя» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21.

Цель курса: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой в обществе системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося

Программа содержит все необходимые разделы и соответствует современным требованиям, предъявляемым к программам внеурочной деятельности.

В учебном плане МБОУ «Школа № 26» на изучение курса «Познаю себя» на 2024-2025 уч. год в 6 «А» классе отводится по 1 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 33 ч в соответствии с календарным учебным графиком.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;

- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля: «Внеурочная деятельность» программы воспитания;

- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации внеурочной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в рабочей программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Рабочей программой воспитания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЗНАЮ СЕБЯ»

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- уметь делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОЗНАЮ СЕБЯ» В 6 «А» КЛАССЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Форма организации занятия	Использование дополнительного материала (интернет ресурс)
1	Давайте познакомимся	1	06.09		Беседа	
2	Что такое 6 класс?	1	13.09		Беседа	
3	Мы и наши близкие	1	20.09		Игра	
4	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1	27.09		Развивающие упражнения	
5	Мы и наши привычки (режим дня)	1	04.10		Беседа	
6	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1	11.10		Беседа с элементами игры	
7	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1	18.10		Беседа	
8	Мы, наши недостатки и достоинства	1	25.10		Занятие с элементами тренинга	
9	Мы, наши права и обязанности	1	08.11		Беседа	
10	Мы и наш класс	1	15.11		Проект	
11	Зачем человеку нужны занятия	1	22.11		Беседа	

	психологией?					
12	Кто я, какой я?	1	29.11		Занятие с элементами тренинга	
13	Я могу	1	06.12		Развивающие упражнения	
14	Я нужен!	1	13.12		Развивающие упражнения	
15	Я мечтаю	1	20.12		Развивающие упражнения	
16	Я – это мои цели	1	27.12		Проект	
17	Я – это мое детство	1	10.01		Проект	
18	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1	17.01		Проект	
19	Чувства бывают разные	1	24.01		Беседа	
20	Стыдно ли бояться	1	31.01		Беседа	
21	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	07.02		Беседа	
22	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	14.02		Занятие с элементами тренинга	
23	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	21.02		Беседа	
24	Трудные ситуации могут научить меня	1	28.02		Просмотр и обсуждение видеороликов	https://yandex.ru/video/preview/13596165933804437611
25	В трудной ситуации я ищу силу	1	07.03		Занятие с элементами	

	внутри себя				тренинга	
26	Я и мои друзья	1	14.03		Беседа	
27	У меня есть друг	1	21.03		Беседа	
28	Я и мои «колючки»	1	04.04		Занятие с элементами арт-терапии	
29	Что такое одиночество?	1	11.04		Беседа	
30	Я не одинок в этом мире	1	18.04		Игра	
31	Нужно ли человеку меняться?	1	25.04		Беседа	
32	Самое важное – захотеть меняться	1	16.05		Развивающие упражнения	
33	Рефлексия	1	23.05		Беседа	

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 26»**

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа № 26»

Приказ № ____ от « ____ » ____ 2024 г.

_____ Зиновьева Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Познаю себя

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Основное общее образование 6 «Б» класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Направление: коммуникативная деятельность

Количество часов: 32 часов

Учитель: Мякоткина Яна Олеговна

2024/2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Познаю себя» разработана в соответствии с требованиями:

– Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

– Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

– Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

– Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

– СП 2.4.3648-20;

– СанПиН 1.2.3685-21.

Цель курса: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой в обществе системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося

Программа содержит все необходимые разделы и соответствует современным требованиям, предъявляемым к программам внеурочной деятельности.

В учебном плане МБОУ «Школа № 26» на изучение курса «Познаю себя» на 2024-2025 уч. год в 6 «Б» классе отводится по 1 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 32 ч в соответствии с календарным учебным графиком.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;

- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля: «Внеурочная деятельность» программы воспитания;

- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации внеурочной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в рабочей программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Рабочей программой воспитания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЗНАЮ СЕБЯ»

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- уметь делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОЗНАЮ СЕБЯ» В 6 «Б» КЛАССЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Форма организации занятия	Использование дополнительного материала (интернет ресурс)
1	Давайте познакомимся	1	03.09		Беседа	
2	Что такое 6 класс?	1	10.09		Беседа	
3	Мы и наши близкие	1	17.09		Игра	
4	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1	24.09		Развивающие упражнения	
5	Мы и наши привычки (режим дня)	1	01.10		Беседа	
6	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1	08.10		Беседа с элементами игры	
7	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1	15.10		Беседа	
8	Мы, наши недостатки и достоинства	1	22.10		Занятие с элементами тренинга	
9	Мы, наши права и обязанности	1	12.11		Беседа	
10	Мы и наш класс	1	19.11		Проект	
11	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1	26.11		Беседа	

12	Кто я, какой я?	1	03.12		Занятие с элементами тренинга	
13	Я могу	1	10.12		Развивающие упражнения	
14	Я нужен!	1	17.12		Развивающие упражнения	
15	Я мечтаю	1	24.12		Развивающие упражнения	
16	Я – это мои цели	1	14.01		Проект	
17	Я – это мое детство	1	21.01		Проект	
18	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1	28.01		Проект	
19	Чувства бывают разные	1	04.02		Беседа	
20	Стыдно ли бояться	1	11.02		Беседа	
21	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	18.02		Беседа	
22	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	25.02		Занятие с элементами тренинга	
23	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	04.03		Беседа	
24	Трудные ситуации могут научить меня	1	11.03		Просмотр и обсуждение видеороликов	https://yandex.ru/video/preview/13596165933804437611
25	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1	18.03		Занятие с элементами тренинга	

26	Я и мои друзья	1	08.04		Беседа	
27	У меня есть друг	1	15.04		Беседа	
28	Я и мои «колючки»	1	22.04		Занятие с элементами арт-терапии	
29	Что такое одиночество?	1	29.04		Беседа	
30	Я не одинок в этом мире	1	06.05		Игра	
31	Нужно ли человеку меняться?	1	13.04		Беседа	
32	Рефлексия	1	20.05		Развивающие упражнения	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета
МБОУ «Школа № 26»
от _____ 2023 года № 1
_____ Дронова-Латухова Е.В.
подпись ФИО
руководителя МС

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Соловская Е.С.
подпись Ф.И.О.
_____ 2024 года