

**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 7 классы

(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 7 «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:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться 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 7 «А» КЛАССЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Форма организации занятия	Использование дополнительного материала (интернет ресурс)
1	Я повзрослел	1	05.09		Беседа	
2	У меня появилась агрессия	1	12.09		Беседа	
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1	19.09		Занятие с элементами тренинга	
4	Конструктивное реагирование на агрессию	1	26.09		Занятие с элементами тренинга	
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1	03.10		Беседа, анкетирование	
6	Учимся договариваться	1	10.10		Развивающие упражнения	
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе	1	17.10		Беседа	
8	Источники уверенности в себе	1	24.10		Беседа	
9	Мои способности	1	07.11		Проект	
10	Я, мои успехи и неудачи	1	14.11		Проект	
11	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1	21.11		Беседа	
12	Я становлюсь увереннее	1	28.11		Занятие с элементами тренинга	
13	Уверенность и	1	05.12		Беседа	

	самоуважение					
14	Уверенность и уважение к другим	1	12.12		Беседа	
15	Уверенность в себе и милосердие	1	19.12		Беседа	
16	Уверенность в себе и непокорность	1	26.12		Беседа	
17	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1	09.01		Беседа	
18	Способы поведения в конфликте	1	16.01		Просмотр и обсуждение видеороликов	https://yandex.ru/video/preview/14002605414268398758
19	Конструктивное разрешение конфликтов	1	23.01		Занятие с элементами тренинга	
20	Конфликт как возможность развития	1	30.01		Развивающие упражнения	
21	Готовность к разрешению конфликта	1	06.02		Беседа	
22	Что такое ценности?	1	13.02		Беседа	
23	Ценности и жизненный путь	1	20.02		Беседа	
24	Мои ценности	1	27.02		Занятие с элементами тренинга	
25	Мир эмоций. Настроение	1	06.03		Игра	
26	Наш темперамент	1	13.03		Беседа	
27	Мой характер	1	20.03		Беседа	
28	Эмоциональный интеллект	1	03.04		Беседа	
29	Закон «прорыва плотины»	1	10.04		Дискуссия	
30	Закон скрытности	1	17.04		Беседа	
31	Закон обратного эффекта	1	24.04		Беседа	

32	Взаимосвязь разума и эмоций	1	15.05		Беседа	
33	Рефлексия	1	22.05		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 7 «Б» 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 7 «Б» 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:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться 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 7 «Б» КЛАССЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Форма организации занятия	Использование дополнительного материала (интернет ресурс)
1	Я повзрослел	1	06.09		Беседа	
2	У меня появилась агрессия	1	13.09		Беседа	
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1	20.09		Занятие с элементами тренинга	
4	Конструктивное реагирование на агрессию	1	27.09		Занятие с элементами тренинга	
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1	04.10		Беседа, анкетирование	
6	Учимся договариваться	1	11.10		Развивающие упражнения	
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе	1	18.10		Беседа	
8	Источники уверенности в себе	1	25.10		Беседа	
9	Мои способности	1	08.11		Проект	
10	Я, мои успехи и неудачи	1	15.11		Проект	
11	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1	22.11		Беседа	
12	Я становлюсь увереннее	1	29.11		Занятие с элементами тренинга	
13	Уверенность и	1	06.12		Беседа	

	самоуважение					
14	Уверенность и уважение к другим	1	13.12		Беседа	
15	Уверенность в себе и милосердие	1	20.12		Беседа	
16	Уверенность в себе и непокорность	1	27.12		Беседа	
17	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1	10.01		Беседа	
18	Способы поведения в конфликте	1	17.01		Просмотр и обсуждение видеороликов	https://yandex.ru/video/preview/14002605414268398758
19	Конструктивное разрешение конфликтов	1	24.01		Занятие с элементами тренинга	
20	Конфликт как возможность развития	1	31.01		Развивающие упражнения	
21	Готовность к разрешению конфликта	1	07.02		Беседа	
22	Что такое ценности?	1	14.02		Беседа	
23	Ценности и жизненный путь	1	21.02		Беседа	
24	Мои ценности	1	28.02		Занятие с элементами тренинга	
25	Мир эмоций. Настроение	1	07.03		Игра	
26	Наш темперамент	1	14.03		Беседа	
27	Мой характер	1	21.03		Беседа	
28	Эмоциональный интеллект	1	04.04		Беседа	
29	Закон «прорыва плотины»	1	11.04		Дискуссия	
30	Закон скрытности	1	18.04		Беседа	
31	Закон обратного эффекта	1	25.04		Беседа	

32	Передача чувств по наследству	1	16.05		Беседа	
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 8 «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 8 «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:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться 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 8 «А» КЛАССЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Форма организации занятия	Использование дополнительного материала (интернет ресурс)
1	Я повзрослел	1	05.09		Беседа	
2	У меня появилась агрессия	1	12.09		Беседа	
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1	19.09		Занятие с элементами тренинга	
4	Конструктивное реагирование на агрессию	1	26.09		Занятие с элементами тренинга	
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1	03.10		Беседа, анкетирование	
6	Учимся договариваться	1	10.10		Развивающие упражнения	
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе	1	17.10		Беседа	
8	Источники уверенности в себе	1	24.10		Беседа	
9	Мои способности	1	07.11		Проект	
10	Я, мои успехи и неудачи	1	14.11		Проект	
11	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1	21.11		Беседа	
12	Я становлюсь увереннее	1	28.11		Занятие с элементами тренинга	

13	Уверенность и самоуважение	1	05.12		Беседа	
14	Уверенность и уважение к другим	1	12.12		Беседа	
15	Уверенность в себе и милосердие	1	19.12		Беседа	
16	Уверенность в себе и непокорность	1	26.12		Беседа	
17	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1	09.01		Беседа	
18	Способы поведения в конфликте	1	16.01		Просмотр и обсуждение видеороликов	https://yandex.ru/video/preview/14002605414268398758
19	Конструктивное разрешение конфликтов	1	23.01		Занятие с элементами тренинга	
20	Конфликт как возможность развития	1	30.01		Развивающие упражнения	
21	Готовность к разрешению конфликта	1	06.02		Беседа	
22	Что такое ценности?	1	13.02		Беседа	
23	Ценности и жизненный путь	1	20.02		Беседа	
24	Мои ценности	1	27.02		Занятие с элементами тренинга	
25	Мир эмоций. Настроение	1	06.03		Игра	
26	Наш темперамент	1	13.03		Беседа	
27	Мой характер	1	20.03		Беседа	
28	Эмоциональный интеллект	1	03.04		Беседа	
29	Закон «прорыва плотины»	1	10.04		Дискуссия	
30	Закон скрытности	1	17.04		Беседа	

31	Закон обратного эффекта	1	24.04		Беседа	
32	Передача чувств по наследству	1	15.05		Беседа	
33	Рефлексия	1	22.05		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 ВР
_____ 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 8 «Б» 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 8 «Б» 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:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться 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 8 «Б» КЛАССЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Форма организации занятия	Использование дополнительного материала (интернет ресурс)
1	Я повзрослел	1	02.09		Беседа	
2	У меня появилась агрессия	1	09.09		Беседа	
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1	16.09		Занятие с элементами тренинга	
4	Конструктивное реагирование на агрессию	1	23.09		Занятие с элементами тренинга	
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1	30.09		Беседа, анкетирование	
6	Учимся договариваться	1	07.10		Развивающие упражнения	
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе	1	14.10		Беседа	
8	Источники уверенности в себе	1	21.10		Беседа	
9	Мои способности	1	11.11		Проект	
10	Я, мои успехи и неудачи	1	18.11		Проект	
11	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1	25.11		Беседа	
12	Я становлюсь увереннее	1	02.12		Занятие с элементами тренинга	

13	Уверенность и самоуважение	1	09.12		Беседа	
14	Уверенность и уважение к другим	1	16.12		Беседа	
15	Уверенность в себе и милосердие	1	23.12		Беседа	
16	Уверенность в себе и непокорность	1	13.01		Беседа	
17	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1	20.01		Беседа	
18	Способы поведения в конфликте	1	27.01		Просмотр и обсуждение видеороликов	https://yandex.ru/video/preview/14002605414268398758
19	Конструктивное разрешение конфликтов	1	03.02		Занятие с элементами тренинга	
20	Конфликт как возможность развития	1	10.02		Развивающие упражнения	
21	Готовность к разрешению конфликта	1	17.02		Беседа	
22	Что такое ценности?	1	24.02		Беседа	
23	Ценности и жизненный путь	1	03.03		Беседа	
24	Мои ценности	1	10.03		Занятие с элементами тренинга	
25	Мир эмоций. Настроение	1	17.03		Игра	
26	Наш темперамент	1	07.04		Беседа	
27	Мой характер	1	14.04		Беседа	
28	Эмоциональный интеллект	1	21.04		Беседа	
29	Закон «прорыва плотины»	1	28.04		Дискуссия	
30	Закон скрытности	1	05.05		Беседа	

31	Закон обратного эффекта	1	12.05		Беседа	
32	Передача чувств по наследству	1	19.05		Беседа	
33	Рефлексия	1	26.05		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 ВР
_____ Соловская Е.С.
подпись Ф.И.О.
_____ 2024 года