

**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 9 классы 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 «Разговор с психологом» 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 «Разговор с психологом» на 2024-2025 уч. год в 9 «А» 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 «РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ»**

### ***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  
«РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ» В 9 КЛАССЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Форма организации занятия</b>	<b>Использование дополнительного материала (интернет ресурс)</b>
1	Как мы получаем информацию о человеке.	1	04.09		Беседа	
2	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1	11.09		Беседа	
3	Невербальные признаки обмана.	1	18.09		Беседа	
4	Понимание причин поведения людей.	1	25.09		Беседа	
5	Впечатление, которое мы производим.	1	02.10		Беседа	
6	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1	09.10		Беседа	
7	Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.	1	16.10		Беседа	
8	Привлекательность человека.	1	23.10		Беседа	
9	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	06.11		Беседа	
10	Дружба. Четыре модели общения.	1	13.11		Лекция	
11	Романтические отношения или влюблённость.	1	20.11		Беседа	
12	Взросление и отношения с родителями	1	27.11		Беседа	
13	Взросление и отношения с родителями	1	04.12		Беседа	
14	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	1	11.12		Беседа	
15	Уверенность в себе.	1	18.12		Беседа	

16	Пол как ключевой аспект Я.	1	25.12		Беседа	
17	Психические состояния и их свойства.	1	15.01		Беседа	
18	Напряжение.	1	22.01		Беседа	
19	Приемы внешней регуляции состояния	1	29.01		Беседа	
20	Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.	1	05.02		Занятие с элементами тренинга	
21	Настроение. Настроение и активность человека.	1	12.02		Беседа	
22	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1	19.02		Лекция	
23	Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.	1	26.02		Беседа	
24	Способы восприятия информации	1	05.03		Беседа	
25	Способы переработки информации	1	12.03		Беседа	
26	Темп работы с информацией	1	19.03		Беседа	
27	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	1	02.04		Беседа	
28	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	1	09.04		Беседа	
29	Мотив и его функции	1	16.04		Лекция	
30	Борьба мотивов	1	23.04		Беседа	
31	Борьба мотивов	1	30.04		Беседа	
32	Привычки, интересы, мечты	1	07.05		Беседа	
33	Привычки, интересы, мечты	1	14.05		Беседа	
34	Рефлексия	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 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 9 «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 «Разговор с психологом» 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 «Разговор с психологом» на 2024-2025 уч. год в 9 «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 «РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ»**

### ***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  
«РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ» В 9 «Б» КЛАССЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Форма организации занятия</b>	<b>Использование дополнительного материала (интернет ресурс)</b>
1	Как мы получаем информацию о человеке.	1	04.09		Беседа	
2	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1	11.09		Беседа	
3	Невербальные признаки обмана.	1	18.09		Беседа	
4	Понимание причин поведения людей.	1	25.09		Беседа	
5	Впечатление, которое мы производим.	1	02.10		Беседа	
6	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1	09.10		Беседа	
7	Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.	1	16.10		Беседа	
8	Привлекательность человека.	1	23.10		Беседа	
9	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	06.11		Беседа	
10	Дружба. Четыре модели общения.	1	13.11		Лекция	
11	Романтические отношения или влюблённость.	1	20.11		Беседа	
12	Взросление и отношения с родителями	1	27.11		Беседа	
13	Взросление и отношения с родителями	1	04.12		Беседа	
14	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	1	11.12		Беседа	
15	Уверенность в себе.	1	18.12		Беседа	

16	Пол как ключевой аспект Я.	1	25.12		Беседа	
17	Психические состояния и их свойства.	1	15.01		Беседа	
18	Напряжение.	1	22.01		Беседа	
19	Приемы внешней регуляции состояния	1	29.01		Беседа	
20	Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.	1	05.02		Занятие с элементами тренинга	
21	Настроение. Настроение и активность человека.	1	12.02		Беседа	
22	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1	19.02		Лекция	
23	Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.	1	26.02		Беседа	
24	Способы восприятия информации	1	05.03		Беседа	
25	Способы переработки информации	1	12.03		Беседа	
26	Темп работы с информацией	1	19.03		Беседа	
27	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	1	02.04		Беседа	
28	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	1	09.04		Беседа	
29	Мотив и его функции	1	16.04		Лекция	
30	Борьба мотивов	1	23.04		Беседа	
31	Борьба мотивов	1	30.04		Беседа	
32	Привычки, интересы, мечты	1	07.05		Беседа	
33	Привычки, интересы, мечты	1	14.05		Беседа	
34	Рефлексия	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 ВР  
\_\_\_\_\_ Соловская Е.С.  
подпись Ф.И.О.  
\_\_\_\_\_ 2024 года