

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Северного муниципального округа Новосибирской области
Биазинская основная школа имени Героя Советского Союза
Бугаева Александра Лаврентьевича

Принято

Решением МО учителей – предметников,
протокол №1
от 13.08.2026г.

Согласовано

и.о.зам.дир.по УВР,

 Н.Д.Гришмановская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Школа самопознания»
для обучающихся 5-9 классов

Составитель:

Зиновенко С.А.,
учитель математики

2026

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, предназначена для организации внеурочной деятельности школьников направленная на организацию педагогической поддержки обучающихся, повышению уровня мотивации к обучению и познанию, ценностного отношения к знаниям, а также для коррекции развития познавательных сфер деятельности школьников.

Цель программы: оказание помощи и поддержка подростков в процессе самопознания, формирование человека, способного к самовоспитанию, саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Задачи программы:

- побуждение учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания;
- ознакомление с основными понятиями психологии личности;
- выявление интересов, склонностей, способностей подростка;
- формирование адекватной самооценки и правильного отношения к себе;
- осознание необходимости самосовершенствования, постановка целей;
- приобщение учащихся к самонаблюдению, самоанализу.

Общая характеристика курса.

Программа «Школа самопознания» рассчитана на работу с учащимися 5-7 классов. Программа призвана приобщить обучающихся к вопросам самопознания. С опорой на психологию и этику изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека. Во время занятий по программе происходит становление у детей развитых форм самосознания и самоконтроля, осознание своих возможностей, исчезает боязнь ошибочных шагов, снижаются тревожность и агрессивность поведения. Тем самым создаются необходимые личностные и интеллектуальные предпосылки для успешного протекания процесса обучения на всех последующих этапах образования.

При организации деятельности с обучающимися используются следующие формы работы: групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические тренинги, тестирование, анализ воспитывающих ситуаций, решение психологических и этических задач. Ведется специальная тетрадь с творческими заданиями, материалы анкет и тестов.

Для успешного осуществления занятий необходимы следующие условия: репродукции, литература, тесты, опросники, магнитофон и записи

для проведения занятий по релаксации.

Игровые упражнения способствует созданию эмоционального настроения, облегчает самораскрытие участников, помогает сосредоточиться и внести элемент оптимизма. На занятиях используются упражнения, которые нужно выполнять в парах либо малыми группами это способствует сплочению классного коллектива.

Описание места курса в учебном плане.

Данная программа рассчитана для 5- 7классов. Общий объем программы – 17 часов, режим занятий - 1 час в неделю в первом полугодии. Срок реализации программы – один учебный год. Продолжительность занятия 40 минут

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- а) Личностно ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности);
- б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой);
- в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса.

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей.

Планируемые результаты:

Учащиеся научатся:

1. Внимательно выполнять задания не отвлекаясь до 15 мин.; находить 5-6 отличий между предметами; удерживать в поле зрения 6-8 предметов; выполнять самостоятельно задания по образцу; копировать узор.
2. Память – запоминать до 10 картинок; рассказывать по памяти текст из 3-4 предложений.
3. Мышление – определять последовательность событий, складывать разрезную картинку из 8-10 частей; находить и объяснять несоответствие на рисунках; находить и объяснять отличия между предметами; находить среди предметов лишний, объяснять свой выбор.
4. Воображение – составлять вымышленный рассказик, небылицу, фантазировать.

Учащиеся получают возможность для дальнейшего развития психических процессов в следующих классах.

Содержание учебного предмета, курса.

Программа внеурочной деятельности состоит из 3 разделов, включающих в себя занятия на развитие психических функций, необходимых для успешного обучения в школе:

Раздел 1. «Мой внутренний мир» направлен на формирование и профилактику нарушений психологического здоровья детей.

Раздел 2. «Грани разума» направлен на развитие различных познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения.

Раздел 3. «Учимся общаться» направлен на подготовку детей к самостоятельной жизни, их правильной социализации, воспитание

терпимости и уважения к другому человеку, а также помочь детям научиться правильно общаться.

Особенностью данной программы является комплексный подход в системе образования учащихся. Для реализации программы «Познай себя» используются следующие методы обучения:

- Диалог.
- Наблюдение.
- Свободное и тематическое рисование.
- Рассматривание рисунков и картин.
- Беседы.
- Ролевые и подвижные игры.
- Групповые дискуссии.
- Мини-конкурсы.
- Импровизация.
- Моделирование и анализ ситуаций.
- Упражнения, направленные на развитие внимания, восприятия и других познавательных процессов.
- Релаксационные игры.

Учебно-тематический план.

№п/п	Название раздела (темы)	Количество часов
1	Раздел 1. «Мой внутренний мир»	5
2	Раздел 2. «Грани разума»	7
3	Раздел 3. «Учимся общаться»	5
		Итого 17 ч.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/ п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Количе ство часов	
Раздел 1. «Мой внутренний мир»				
1	Вводное занятие. ТБ «Правила поведения на занятиях».	Сплочение группы, настрой на продуктивную будущую работу.	1	
2	Мешок хороших качеств.	Знакомство с внутренними и внешними качествами людей.	1	
3	Что такое личность.	Участие в диалоге. Творческая презентация.	1	
4	Твой характер.	Представление о связи характера человека. Игры и упражнения.	1	
5	Что такое темперамент. Моя индивидуальность	Представление о темпераменте. Игры и упражнения.	1	
Раздел 2. «Грани разума»				
6	Знакомимся с интеллектом.	Роль интеллекта в жизни человека.	1	
7	Что такое память? Развиваем память.	Раскрытие понятия «память», его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления.	1	
8	Что такое внимание? Развиваем внимание.	Раскрытие понятия «внимание», его виды. Задания и упражнения на развитие видов мышления.	1	

9	Что такое мышление? Развиваем	Раскрытие понятия «мышление», его виды. Задания и упражнения на	1	
10	Мышление.	развитие видов мышления.	1	
11	Развитие наблюдательности.	Задания и упражнения на развитие наблюдательности.	1	
12	Развиваем связи правого и левого полушария	Задания и упражнения на развитие связи левого и правого полушария с помощью лабиринтов.	1	
Раздел 3. «Учимся общаться»				
13	Я и мой класс. (Социометрия)	Опрос, анкетирование, дискуссия	1	
14	Умеем ли мы общаться? Позиции в общении. Умею ли я слушать других.	Выявление степени коммуникативности учащихся; повторение известных формул вежливости и знакомство с новыми. Развитие умения быть внимательным к окружающим людям, слушать и слышать окружающих	1	

15	Почему люди ссорятся?	Тренинг поведения в конфликтной ситуации	1	
16	Коммуникативная компетентность	Тренинг	1	
17	Уверенное и неуверенное поведение	Тренинг	1	
Итого 17ч.				

Литература для учителя:

1. Гаврина С. Е. , Кутявина Н. Л. и др. Развиваем мышление. – М. , 2013.
2. Гиринин Л.Е., Ситникова Л.Н. Вообрази себе. Поиграем – помечтаем. – М., 2001 г. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников - М., 2019.
3. Дубровина И.В. - Психокоррекционная и развивающая работа с детьми - М., 2019 г.
4. Овчарова Р.В. - Справочная книга школьного психолога - М., 2019 г.
5. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2018 г.
6. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей - М., 2003 г.
7. Рыскова Н.А. Поведенческие расстройства у детей. – М., 2020 г.
8. Савенков А. И. Развитие логического мышления. – Ярославль, 2019.
9. Самоукина Н.В. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). — М., 1992.