

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«ШКОЛА САМОПОЗНАНИЯ»  
для основного общего образования  
(7-9 классов)  
Срок реализации программы – 1 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа самопознания» является обязательной частью «Основной образовательной программы основного общего образования» (далее - ООП ООО) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Чебаркуля» (далее - МБОУ), направлена на организацию педагогической поддержки обучающихся.

**Актуальность** выбора программы курса внеурочной деятельности «Школа самопознания» обусловлена требованиями жизни. Самопознание предполагает организацию целенаправленного образовательного процесса, направленного на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Курс внеурочной деятельности «Школа самопознания» носит обучающий, развивающий и социальный характер.

**Целью** внеурочной деятельности является развитие социально-личностной сферы обучающихся подросткового возраста, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Программа построена с учётом общего развития обучающихся средней школы по классам обучения и способствует развитию чувства собственного достоинства, уверенности в себе, ответственности за свои мысли, слова и поступки.

**Основными задачами** курса внеурочной деятельности «Школа самопознания» являются:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе

*Особенности возрастной группы детей:* Учитывая неравномерность психического и физического развития детей 13-15-летнего возраста, образовательный процесс по самопознанию должен быть построен, на основе дидактических закономерностей: от простого к сложному; от непонимания к пониманию; от частного к общему; от конкретного к абстрактному; от абстрактного к конкретному.

## **Формы занятий:**

Формы внеурочной деятельности, используемые при реализации курса, разнообразны: Игровой тренинг, ролевые ситуационные игры, беседы, групповые занятия (обучение в сотрудничестве), самостоятельная работа, тестирование, разбор кейсов на поиск решений в сложных ситуациях, работа в парах, коллективные обсуждения и дискуссии, практикум с элементами тренинга

**Режим занятий** Занятия проводятся 1 раз в неделю в рамках часов, предусмотренных на внеурочную деятельность: 34 часа. Группа обучающихся с 7-ого по 9-ый класс. Продолжительность занятия– 40 минут.

## **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

В результате изучения данного курса, обучающиеся получат возможность формирования

### **Личностных результатов:**

- осознавать значимость и содержание понятий: труд, взаимопонимание, жизнерадостность, оптимизм, доброжелательность, щедрость, великодушие, патриотизм, творчество;
- уметь разбираться в проявлениях человеческих чувств и эмоций, проявлять жизнерадостность, оптимизм, щедрость и великодушие;
- знать и применять на практике правила этикета; проявляет чуткое и внимательное отношение к людям;
- уметь разбираться в проявлениях добрых и недобрых человеческих чувств и поступков, может анализировать их причины и следствия; умеет проявлять ответственность в своих делах и поступках;

### **Метапредметных результатов:**

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- знать правила здорового образа жизни, понимает необходимость ведения здорового образа жизни, соблюдает личную гигиену и режим труда и отдыха;
- уметь выражать свои мысли и впечатления через творческую деятельность;
- уметь проявлять внимание и уважение к людям, уважение к самому себе, проявлять заботу к близким, родным.

#### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- искать информацию для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи, аналогии;
- обобщать.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- допускать возможность существования у людей различных точек

зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно применять речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

**Предметных результатов:**

- проявляет интерес и уважение к труду и профессии своих родных и близких;
- понимает важность бережного отношения к природе родного края;
- проявляет интерес к природе родного края, ведет наблюдения за эстетическими проявлениями окружающей природы;
- проявляет интерес к истории страны, историческим корням своего народа, культурному наследию народа.

**Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа:**

В основу изучения курса внеурочной деятельности положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами и оцениваются по трём уровням.

*Первый уровень* результатов (7 класс) – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни.

*Второй уровень* результатов (8 класс) – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

*Третий уровень* результатов (9 класс) – получение опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе необязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнает о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которой невозможно существование гражданина и гражданского общества.

*Результаты первого уровня:*

- приобретение школьником социальных знаний (об общественных

нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

*Результаты второго уровня:*

- морального сознания, способности к решению моральных проблем на основе учета позиций партнеров в общении, устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

*Результаты третьего уровня:*

- получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом;
- учитывать другое мнение и позицию, стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в т.ч. в ситуации столкновения интересов; контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно воспринимать и передавать информацию в заданном формате.

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными возможностями поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

### **Содержание внеурочной деятельности с указанием форм её организации и видов деятельности**

*Основные виды деятельности обучающихся* при освоении курса внеурочной деятельности «Самопознание»: игровая, рефлексивно-оценочная, регулятивная, креативная, проектная деятельность, социально – творческая.

Ход занятий предусматривает чередование различных методов и приемов:

- монологическое изложение учебного материала;
- диалогический – участие детей в обсуждении проблем в условиях

проблемных ситуаций;

- алгоритмический – усвоение знаний на основе предписаний;
- программированный – постепенное изучение материала;
- дифференцированный – деление группы на мини-группы для выполнения разных работ, варианты, с целью последнего сравнения.

Познавательная деятельность учеников основана на восприятии материала из разных источников (устных, наглядных, практических действий), что позволяет осмысливать полученную информацию, усваивать ее в виде знаний и реализации в поведении и поступках.

*Методы воспитания*, применяемые в образовательном процессе: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Реализация программы предусматривает использование в образовательном процессе следующих педагогических технологий:

- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология проектной деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

В основе программы внеурочной деятельности лежат основные подходы и принципы обучения и развития школьников:

- деятельностный подход к воспитанию и развитию ребенка;
- принцип креативности – предполагает максимальную ориентацию на развитие творчества ребенка;
- принцип комплексного развития личности ребенка как общая научно-методическая основа разработки общеобразовательной программы;
- принцип междисциплинарной интеграции – предполагает соединение двух-трех учебных предметов для достижения педагогических задач.

Раздел «БУДЬ СОБОЙ!»			
№	Тема	Вид деятельности	Электронный образовательный ресурс
1	Знаете ли вы себя?	Тест на определение копинг-стратегий. Анализ стратегий на адаптивность	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/169318-koping-test-lazarusa">https://onlinetestpad.com/ru/test/169318-koping-test-lazarusa</a>
2	Путешествие к своему Я	Психологическая диагностическая игра «Теплая компания»	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/gotovnost-k-vyboru-professii/">https://psychiatry-test.ru/test/gotovnost-k-vyboru-professii/</a> <a href="https://psychiatry-test.ru/test/samoocenka-lichnosti-starsheklassnika-kovaljov/">https://psychiatry-test.ru/test/samoocenka-lichnosti-starsheklassnika-kovaljov/</a>
3	Кто я?	Арт - техники	<a href="https://quizterra.com/ru/psih">https://quizterra.com/ru/psih</a>

			<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/53508-psikhotip-lichnosti">ologiceskij-test-dom-derevo-celovek</a>
4	Маски	Занятие	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/53508-psikhotip-lichnosti">https://onlinetestpad.com/ru/testview/53508-psikhotip-lichnosti</a>
5	Я и мой мир	Самоисследование	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/25853-vasha-samoocenka">https://onlinetestpad.com/ru/testview/25853-vasha-samoocenka</a>
6	Мои жизненные ценности	Игровой тренинг	<a href="https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/70699/">https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/70699/</a>
7	Уверенность в себе	Самоисследование	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/309-naskolko-ty-v-sebe-uverena">https://onlinetestpad.com/ru/testview/309-naskolko-ty-v-sebe-uverena</a>
8	Идеальное «Я»	Разбор пирамиды Р.Дилтса	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/25853-vasha-samoocenka">https://onlinetestpad.com/ru/testview/25853-vasha-samoocenka</a>
9	Решаем жизненные задачи или непростые ситуации. Где выход ?	Образовательная игра	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro.php?dir=logica">https://psyfactor.org/tests/intro.php?dir=logica</a>
10	Психология счастливого человека	Практика самопознания и поиск ресурсов для разрешения сложной ситуации	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=uj">https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=uj</a>
<b>Раздел «Я И МОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»</b>			
11	Мои потребности	Коллажирование «Моя карта желаний»	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/test-dlya-podrostkov-naskolko-ty-uveren-v-sebe/">https://psychiatry-test.ru/test/test-dlya-podrostkov-naskolko-ty-uveren-v-sebe/</a>
12	Мои возможности	Мозговой штурм	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/46497-vash-psikhotip-i-sklonnost-k-tipu-professii">https://onlinetestpad.com/ru/testview/46497-vash-psikhotip-i-sklonnost-k-tipu-professii</a>
13	Ответственность перед собой	Занятие	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=ej">https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=ej</a>
14	Мои сильные стороны и будущая профессия	Практика самопознания	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=boss2">https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=boss2</a>
15	Этика труда и самопрезентация	Конструктивный диалог с элементами дебат	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=boss3">https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=boss3</a>

	ия		
16	Как справиться с рисками ?	Коуч – техника	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro.php?dir=dl">https://psyfactor.org/tests/intro.php?dir=dl</a>
17	Стратегии прочности	Анализ стратегий	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/test-na-silnye-i-slabye-storony-lichnosti/">https://psychiatry-test.ru/test/test-na-silnye-i-slabye-storony-lichnosti/</a>
18	Ты лучший	Психологическая игра	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro.php?dir=nerv">https://psyfactor.org/tests/intro.php?dir=nerv</a>
19	Продуктивность	Занятие	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/metodika-razmyshlyaem-o-zhiznennom-opyte/">https://psychiatry-test.ru/test/metodika-razmyshlyaem-o-zhiznennom-opyte/</a>
20	Тайм менеджмент или умение управлять своим временем	Конструктивный диалог	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=procr">https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=procr</a>
21	Предприимчивость	Занятие	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/kakoe-polusharie-u-vas-preobladaet/">https://psychiatry-test.ru/test/kakoe-polusharie-u-vas-preobladaet/</a>
22	Вклад в благополучие мира	Проективная игра	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/metodika-diagnostiki-motivacii-izbeganiya-neudach/">https://psychiatry-test.ru/test/metodika-diagnostiki-motivacii-izbeganiya-neudach/</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/sIPavT84CUZf7g">https://disk.yandex.ru/i/sIPavT84CUZf7g</a>
23	Человек в мире будущего	Мозговой штурм	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/kuda-vas-privedet-sudba/">https://psychiatry-test.ru/test/kuda-vas-privedet-sudba/</a>
<b>Раздел «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»</b>			
24	И снова о жизнестойкости	Практикум	<a href="https://rutube.ru/video/a2621fe571dd3dbb81aa1873bb50235a/">https://rutube.ru/video/a2621fe571dd3dbb81aa1873bb50235a/</a>
25	Колесо успеха	Коуч-техника с элементами арт - терапии	<a href="https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/43846/">https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/43846/</a>
26	Позитивное общение и развитие	Занятие	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=com">https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=com</a>
27	Цена времени	Игровой тренинг	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/vashe-">https://psychiatry-test.ru/test/vashe-</a>



			<a href="https://otnoshenie-k-dengam/">otnoshenie-k-dengam/</a>
28	Я тебя понимаю	Психологическая игра	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro.php?dir=mimic">https://psyfactor.org/tests/intro.php?dir=mimic</a>
29	Искусство владеть собой	практикум с элементами тренинга	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=temp">https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=temp</a>
30	Модель эмоционального интеллекта EQ (методика Н.Холла)	Тест	<a href="https://psyttests.org/eq/hall-run.html">https://psyttests.org/eq/hall-run.html</a> <a href="https://psychiatry-test.ru/test/test-emocionalnogo-intellekta-goulmana/">https://psychiatry-test.ru/test/test-emocionalnogo-intellekta-goulmana/</a>
31	На своих ошибках	Разбор ситуации	<a href="https://psychiatry-test.ru/test/naskolko-ty-samostoyatelen-samostoyatelna/">https://psychiatry-test.ru/test/naskolko-ty-samostoyatelen-samostoyatelna/</a>
32	Внутренние опоры	Практика самопознания и поиск ресурсов для разрешения сложной ситуации	<a href="https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=opt">https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=opt</a>
33	Я справлюсь!	Разбор кейсов на поиск решений в сложных ситуациях	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/591646-shkala-mkovach-shkala-depressii">https://onlinetestpad.com/ru/testview/591646-shkala-mkovach-shkala-depressii</a>
34	Мой жизнестойкий помощник	Интеграция полученных знаний в создание образа героя. Коллажирование	<a href="https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/19846/">https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/19846/</a> <a href="https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/19839/">https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/19839/</a>

### Календарно – тематическое планирование

Раздел «БУДЬ СОБОЙ!»			
№	Тема	Предполагаемая дата	Количество часов
1	Знаете ли вы себя?		1
2	Путешествие к своему Я		1
3	Кто я?		1
4	Маски		1
5	Я и мой мир		1
6	Мои жизненные ценности		1
7	Уверенность в себе		1
8	Идеальное «Я»		1
9	Решаем жизненные задачи или		1

	непростые ситуации. Где выход ?		
10	Психология счастливого человека		1
<b>Раздел «Я И МОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»</b>			
11	Мои потребности		1
12	Мои возможности		1
13	Ответственность перед собой		1
14	Мои сильные стороны и будущая профессия		1
15	Этика труда и самопрезентация		1
16	Как справиться с рисками ?		1
17	Стратегии прочности		1
18	Ты лучший		1
19	Продуктивность		1
20	Тайм – менеджмент или умение управлять своим временем		1
21	Предприимчивость		1
22	Вклад в благополучие мира		1
23	Человек в мире будущего		1
<b>Раздел «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»</b>			
24	И снова о жизнестойкости		1
25	Колесо успеха		1
26	Позитивное общение и развитие		1
27	Цена времени		1
28	Я тебя понимаю		1
29	Искусство владеть собой»		1
30	Модель эмоционального интеллекта EQ (методика Н.Холла)		1
31	На своих ошибках		1
32	Внутренние опоры		1
33	Я справлюсь!		1
34	Мой жизнестойкий помощник		1
Итого			34

#### Литература

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л. : Из-во ЛГУ, 1969.
2. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Т.4. Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. М., 1984.
3. Выготский Л. С. Орудие и знак в развитии ребёнка. Психология. М. : Эксмо-Пресс, 2000.
4. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома : КГУ имени Н. А. Некрасова : Авантитул, 2010.
5. Леонтьев Д. А. Развиваем личностный потенциал в школе : видеолекция. URL: [https://youtu.be/nCQeT3A0V\\_Q](https://youtu.be/nCQeT3A0V_Q) (дата обращения:

17.02.2023).

6. Леонтьев А. Н. Развитие внутренней структуры высшего поведения // Психоневрологические науки в СССР : материалы Всесоюзного съезда по изучению поведения человека. М. ; Л., 1930. С. 140–141.

7. Леонтьев А. Н. Развитие высших форм запоминания / Избранные психологические произведения. М., 1979.

8. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / Психологический журнал. 2005. Т. 26 (6). С. 87–101.

9. Махнач А. В. Теоретические основания методов оценки жизнеспособности профессионала // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 1. С. 23–53.

10. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) : учебное пособие. Казань, 2003. С. 23–29.

11. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 1. С. 23–53. URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document239.pdf> (дата обращения: 17.02.2023).

12 Развитие личностного потенциала подростков : 8–11-й классы : модуль «Я справлюсь!» : методическое пособие / А. Е. Гервиц, О. О. Сотникова, А. А. Лебедева, М. И. Катеева, Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. — Москва : Просвещение, 2023. — 126 с.

13. Развитие личностного потенциала подростков. 8–11 классы. Модуль «Я и мое благополучие». Методическое пособие / Болховитинова Ю. А., Граф Е. А., Егорова Ю. В., Короткова Н. В., Савостикова Е. С. – М.: Благотворительный фонд «Вклад в будущее», – 1 изд., 2022.

14. Рассказова Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. Т. 51 (7). С. 124–126.

15. Тиллих П. Мужество быть // Избранное / П. Тиллих. М. : Юрист, 1995. URL: <http://psylib.org.ua/books/tillp01/index.htm> (дата обращения: 17.02.2023).