

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНООБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М. А. ВЕСЕЛОВА С. СПИРИДОНОВКА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**446527, Самарская область, Волжский район, с. Спиридоновка, ул.  
Школьная, 1. тел.: 996 – 76 - 36**

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ООШ  
с.Спиридоновка  
\_\_\_\_\_ Е.С.Саковец  
«29» августа 2025 г.

«Согласовано»  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А.Н. Маслова  
«29» августа 2025 г.

Рассмотрено  
На заседании ШМО  
  
Протокол № 1 от  
«29» августа 2025 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
*направления*  
*«Естественно-научное»***

*Курс «Познай свой мир» для 5-9 классов*

Срок реализации программы: 2025-2026 г.

2025 г.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

### 5-6 классы

#### 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

#### 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
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлексия

#### 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.

### 7-8 классы

#### Предметные результаты:

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

- *нормы и правила, существующие в мире;*
- *основные понятия социальной психологии;*
- *основные понятия конфликтологии.*
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

#### 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 испособы 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

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

### Содержание курса с указанием формы проведения занятий

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

#### *Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

#### *Основная (рабочая) часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

#### *Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

### **Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на усвоение каждой темы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>5 класс (34 часа)</b>		
1	Введение в мир психологии	1
2	Я – это Я	8
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	4

4	Я и мой внутренний мир	3
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3
6	Я и Ты	7
7	Мы начинаем меняться	8
<b>6 класс (34 часа)</b>		
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	12
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	13
3	Конфликты и их роль в усилении Я	5
4	Ценности и их роль в жизни человека	4
<b>7 класс (17 ч.)</b>		
1	Эмоциональная сфера человека	5
2	Социальное восприятие: как узнать другого человека	7
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	5
<b>8 класс (17 ч.)</b>		
1	Я-концепция и ее ключевые компоненты	7
2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	3
3	Эмоциональный мир человека	5
4	Мотивационная сфера личности	2

**Материально-техническое обеспечение и информационно-техническое  
обеспечение программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>
1	МФУ (Принтер, Сканер. Копир)
2	ПК
3	Мультимедийный проектор
4	Мультидатчик Point Физ-5.
5	Датчик давления
6	Датчик температуры жидкости и газа
7	Датчик атмосферного давления (барометр).
8	Датчик относительной влажности.
9	Датчик температуры окружающей среды.
10	Датчик магнитного поля.
11	Двухканальная приставка осциллограф.