



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Сыктывкара (МАОУ «СОШ № 28»)  
«28 №-а шёр школа» Сыктывкарса муниципальной асшёрлуна велёдан учреждение  
(«28 №-а ШШ» МАВУ)

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
Протокол № 9 от 28.05.2024 г.

РАССМОТРЕНО:  
на заседании Совета родителей  
Протокол № 5 от 29.05.2024 г.

РАССМОТРЕНО:  
на заседании Совета обучающихся  
Протокол № 5 от 29.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «СОШ № 28»  
\_\_\_\_\_ И.В. Дмитриовская  
Приказ от «28» мая 2024 г. № 67/1-од

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «Познаю себя» основное общее образование 5-6 классы

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

Разработана на основе Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №28 в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изм.)

Составитель: Швайко Ирина Борисовна, педагог-психолог

Сыктывкар 2024

## **Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность в МАОУ «СОШ №28» осуществляется в формах, отличных от урочной, и направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Цель организации внеурочной деятельности** в МАОУ «СОШ №28» на уровне среднего общего образования: оказание психолого-педагогической помощи подросткам в формировании собственного «Я», а также в подготовке их к самостоятельной жизни.

План внеурочной деятельности формируется МАОУ «СОШ №28» с учетом предоставления права участникам образовательных отношений выбора направления и содержания учебных курсов.

**Основными задачами** организации внеурочной деятельности являются следующие:

- 1) Обучение принятию самого себя и других людей;
- 2) Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
- 3) Формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учетом правил безопасного образа жизни;
- 4) Развитие личностной рефлексии, развитие эмоционального интеллекта;
- 5) Развитие навыков совместной деятельности со сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде: умение договариваться, подчиняться, руководить, проявлять инициативу, ответственность; становление умений командной работы;
- 6) Формирование психологического здоровья;
- 7) Формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

**Принципами организации внеурочной деятельности** в МАОУ «СОШ №28» являются:

- соответствие возрастным особенностям учащимися;
- преемственность с технологиями учебной деятельности;
- опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности;
- опора на ценности воспитательной системы школы;
- свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

При организации внеурочной деятельности учащихся среднего общего образования в МАОУ «СОШ №28»:

**1.Учитываются** запросы родителей (законных представителей) учащихся; приоритетные направления деятельности среднего общего образования; интересы и склонности педагогов; возможности дополнительного образования; рекомендации психолога как представителя интересов и потребностей учащегося.

**2. Расписание занятий** внеурочной деятельности составлено в соответствии с действующими санитарными правилами и соответствует различным сменам видов деятельности учащихся среднего общего образования.

**3.Организация внеурочной деятельности** учащихся среднего общего образования в МАОУ «СОШ № 28» выстроена в едином образовательном пространстве за счет использования ресурсов школы.

С целью обеспечения индивидуальных потребностей учащихся с учетом намеченных задач, внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности учащегося и осуществляется в рамках выбранных занятий.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

На момент поступления в 5 класс	На момент окончания 5 класса	На момент поступления в 6 класс	На момент окончания 6 класса	На начало 7 класса
<b>Личностные УУД</b>				
Проявляет самостоятельность в игровой деятельности. Пытается оценивать себя и свои поступки	Проявляет самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников.	Проявляет самостоятельность в некоторых видах учебной деятельности. Оценивает деятельность литературных персонажей пытается обосновывать свои мысли	Проявляет самостоятельность в учебной деятельности, оценивает поступки детей и взрослых, аргументирует свой ответ	Понимает цель обучения, планирует результат своей деятельности способен работать на результат с отсрочкой его достижения.
Открыто относиться ко внешнему миру, не всегда чувствует уверенность в своих силах	Относится открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности	Относится открыто ко внешнему миру, чувствует свою уверенность не только в игровой деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям	Относится открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах в учебной деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям в учебной деятельности	Умеет адаптироваться к динамично меняющемуся миру, способен сделать личностный выбор на основе норм морали
Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через участие в совместных играх. В игре способен вести переговоры. Пытается сдерживать свои эмоции	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность. Способен договариваться и учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции	Взаимодействует со взрослыми и сверстниками на основе любой совместной деятельности умеет договариваться о совместных действиях и плане совместной деятельности	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми даже не имея совместной деятельности, имея целью достигнуть какой-либо личной цели (Н-Р, получить нужную информацию, совершить покупку)	Ориентируется в социальных ролях умеет выстраивать межличностные взаимоотношения.
В рамках игры обсуждает возникающие проблемы, правила, может поддержать разговор на	Обсуждает проблемы возникающие в учебной игровой деятельности, может	Обсуждает проблемы возникающие в интересующей его сфер, с интересом обсуждает	Обсуждает проблемы, избегает конфликты, с интересом обсуждает интересующие	Умеет находить выход из конфликтной ситуации, договариваться о взаимовыгодном сотрудничестве,

интересующую его тему	поддержать разговор на интересующую его тему	интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых	его вопросы, расспрашивает взрослых о том. Что для него важно	обмене коллекций и т.п.
Положительно относится к себе и окружающим. Отзывчив к переживаниям другого человека	Понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам	Способен сочувствовать и сопереживать, принимает оценку своим поступкам от сверстников	Доброжелательно реагирует на замечания способен исправиться в ответ на предложение взрослого	Строит свои отношения со сверстниками и взрослыми на основе взаимопонимания и поддержки
<b>Регулятивные УУД</b>				
Проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах детской деятельности	Принимает и сохраняет учебную задачу	С помощью педагога ставит учебную задачу	Способен сам поставить задачу в творческой деятельности связанной с учебной	Ставит учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще не известно
Умеет выбирать себе род занятий и выстраивать внутренний план действий в игровой деятельности	Переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности в учебную	Совместно с учителем учитывает выделенные педагогом ориентиры для построения внутреннего плана действия в учебном материале	Способен самостоятельно выстроить внутренний план действий в некоторых видах учебной деятельности	Самостоятельно определяет ориентиры в новом материале, прогнозирует результат учебной деятельности
Проявляет умения произвольности предметных действий	Овладевает способами самооценки выполнения действий	Адекватно принимают оценку своей деятельности со стороны	Планирует свои действия совместно с учителем, анализирует проблемы и результат	Умеет планировать последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, вносит изменения в план с учетом результата предыдущего действия
<b>Коммуникативные УУД</b>				
Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми на основе общей деятельности	Имеет первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил,	Формируются навыки совместной учебной деятельности над проектом: выполнение	Планирует учебное сотрудничество совместно с учителем, принимает участие в	Планирует учебное сотрудничество со сверстниками: участвует в распределении ролей,

	распределение ролей.	роли, заданной учителем, помощь товарищам по проекту	контроле чужой деятельности, осуществляет рефлексию	составлении плана деятельности, обсуждении результатов. рефлексии
Проявляет любопытство ко всему новому и необычному	Умеет задавать вопросы, проявляет не только любопытство, но и любознательность	Умеет задавать вопросы, чем проявляет свою любознательность, умеет слушать	Умеет сотрудничать со сверстниками и взрослыми в поисках интересующей информации	Способен поставить задачи для инициативного сотрудничества при поиске и сборе информации
Способен договариваться, учитывать интересы других в игровой деятельности	Умеет выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою	Частично владеет навыками преодоления конфликта	Чувствуя приближения конфликта способен его избежать или быстро нивелировать	Владеет способами разрешения конфликта, может стать посредником в разрешении

**Содержание курса внеурочной деятельности  
с указанием форм организации и видов деятельности**

*5 класс*

<b>Содержание курса</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
<b><u>Блок I Я –школьник</u></b> Тема 1 «Введение в мир психологии». Цель: мотивация учащихся на занятиях психологией.	круглый стол	самопознание, игровая, диагностическая
Тема 2 «Я – это Я». Цель: осознание своих качеств и повышение самооценки.	круглый стол	самопознание, игровая, диагностическая
<b><u>Блок II Мои чувства</u></b> Тема 3. «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства». Цель: развитие способности рефлексии эмоциональных состояний и способности адекватному самовыражению.	круглый стол	самопознание, игровая, диагностическая
Тема 4. «Я и мой внутренний мир». Цель: выделение ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека.	круглый стол	самопознание, игровая, диагностическая
Тема 5 «Кто в ответе за мой внутренний мир?».	круглый стол	самопознание, игровая, диагностическая

<p><b>Цель:</b> подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.</p>		
<p><b>Блок III Мои изменения</b>  <b>Тема 6. «Я и ты».</b>  <b>Цель:</b> обсудить проблемы подростковой дружбы.  <b>Форма организации:</b> круглый стол.  <b>Вид деятельности:</b> самопознание, игровая, диагностическая.</p>	<p>круглый стол</p>	<p>самопознание, игровая, диагностическая</p>
<p><b>Тема 7. «Мы начинаем взрослеть».</b>  <b>Цель:</b> помочь подросткам осознать свои изменения и мотивация подростков к позитивному самоизменению.</p>	<p>круглый стол</p>	<p>самопознание, игровая, диагностическая</p>
<p><b>Блок IV Я учусь преодолевать трудности</b>   <b>Тема 8. «Агрессия и её роль в развитии человека».</b>  <b>Цель:</b> помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.</p>	<p>круглый стол</p>	<p>самопознание, игровая, диагностическая</p>
<p><b>Тема 9. «Уверенность в себе и её роль в развитии человека».</b>  <b>Цель:</b> помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.</p>	<p>круглый стол</p>	<p>самопознание, игровая, диагностическая</p>
<p><b>Тема 10. «Конфликты и их роль в усилении Я».</b>  <b>Цель:</b> помочь подросткам осознать роль конфликтов в усилении Я.</p>	<p>круглый стол</p>	<p>самопознание, игровая, диагностическая</p>
<p><b>Тема 11. «Ценности и их роль в жизни человека».</b>  <b>Цель:</b> побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях.  <b>Форма организации:</b> круглый стол.  <b>Вид деятельности:</b> самопознание, игровая, диагностическая.</p>	<p>круглый стол</p>	<p>самопознание, игровая, диагностическая</p>

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности учащихся
<p><b><u>Блок IV Я учусь преодолевать трудности</u></b></p> <p>Тема 8. «Агрессия и её роль в развитии человека».</p> <p><b>Цель:</b> помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.</p>	круглый стол	самопознание, игровая, диагностическая
<p>Тема 9. «Уверенность в себе и её роль в развитии человека».</p> <p><b>Цель:</b> помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.</p>	круглый стол	самопознание, игровая, диагностическая
<p>Тема 10. «Конфликты и их роль в усилении Я».</p> <p><b>Цель:</b> помочь подросткам осознать роль конфликтов в усилении Я.</p>	круглый стол	самопознание, игровая, диагностическая
<p>Тема 11. «Ценности и их роль в жизни человека».</p> <p>Цель: побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях.</p> <p>Форма организации: круглый стол.</p> <p>Вид деятельности: самопознание, игровая, диагностическая.</p>	круглый стол	самопознание, игровая, диагностическая

4) **Деятельность ученических сообществ** и воспитательные мероприятия: фестиваль талантов, выставки рисунков и фотографий, оформление тематических экспозиций и др.;

5) **Организационное обеспечение** учебной деятельности, осуществление педагогической поддержки социализации обучающихся и обеспечение их благополучия (от 1 до 2 часов в неделю): система и(или) групповых занятий в зоне ближайшего развития, когда учитель непосредственно помогает обучающему(им)ся преодолеть трудности.

#### **Мониторинг эффективности внеурочной деятельности**

Целью мониторинговых исследований является создание системы организации, сбора, обработки и распространения информации, отражающей результативность модернизации внеурочной деятельности и дополнительного образования по следующим критериям:

- рост социальной активности учащихся;
- рост мотивации к активной познавательной деятельности;
- уровень достижения учащихся таких образовательных результатов, как сформированность коммуникативных и исследовательских компетентностей, организационных способностей, рефлексивных навыков;
- качественное изменение в личностном развитии;

-удовлетворенность учащихся и родителей (законных представителей) жизнедеятельностью школы.

Объекты мониторинга:

- 1.оценка востребованности форм и мероприятий внеклассной деятельности;
- 2.сохранность контингента всех направлений внеурочной деятельности;
- 3.анкетирование учащихся и родителей (законных представителей) по итогам года с целью выявления удовлетворённости воспитательными мероприятиями;
4. анкетирование учащихся и родителей (законных представителей) в рамках внутришкольного контроля;
- 5.вовлечённость учащихся во внеурочную образовательную деятельность, как на базе школы, так и вне ОО;
- 6.результативность участия участников образовательных отношений в целевых программах и проектах различного уровня.

Уровни результатов внеурочной деятельности

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
Школьник знает и понимает свои личные качества	Школьник ценит общественную жизнь.	Школьник самостоятельно действует в общественной жизни
Приобретение школьником психологических знаний (о самом себе, своих особенностях), понимание социальной реальности и повседневной жизни	Формирование позитивных отношений школьников к саморазвитию и личностному росту	Получение школьником опыта самостоятельного социального действия выработать эффективные, конструктивные способы преодоления трудностей, что необходимо для полноценного перехода к взрослости.



## Тематическое планирование курса

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
Блок I Я – школьник	Тема 1 «Введение в мир психологии»	4
	Тема 2 «Я – это Я»	4
<u>Блок II Мои чувства</u>	Тема 3 «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства»	4
	Тема 4 «Я и мой внутренний мир»	4
	Тема 5 «Кто в ответе за мой внутренний мир?»	4
<u>Блок III Мои изменения</u>	Тема 6 «Я и ты»	6
	Тема 7 «Мы начинаем взрослеть»	8
<b>5 класс</b>	<b>Итого</b>	<b>34</b>
<u>Блок IV Я учусь преодолевать трудности</u>	Тема 8. «Агрессия и её роль в развитии человека»	6
	Тема 9. «Уверенность в себе и её роль в развитии человека».	6
	Тема 10. «Конфликты и их роль в усилении Я».	6
	Тема 11 «Ценности и их роль в жизни человека».	6
	Приглашение специалистов на практические занятия	6
Итоговые занятия		4
<b>6 класс</b>	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**Внеурочная деятельность учащихся на уровне классных, общешкольных воспитательных мероприятий, КТД**

Направления деятельности	Количество часов в неделю	Количество часов за год
	5 – 6 класс	5 – 6 класс
Деятельность ученических сообществ и воспитательные мероприятия от 0,5 до 1 часа	2	68
Организационное обеспечение учебной деятельности, осуществление педагогической поддержки социализации обучающихся и обеспечение их благополучия от 0,5 до 1 часа	2	68
<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>136</b>