

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №38»

**Согласована**  
на заседании Методического  
объединения  
Протокол № 4  
«11» июня 2024 года

**Принята**  
Педагогическим  
советом  
Протокол № 9  
от «30» августа  
2024 года

**Утверждена**  
приказом директора от «02»  
сентября 2024 года  
№ 254-од  
Директор **В.Н. Вейм**



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Познай себя»**

для 7-х классов основного общего образования

(духовно-нравственная направленность)

Срок освоения – 1 год

Разработчики:

Павлова И.Г.

г. Петрозаводск, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности духовно-нравственной направленности «Познай себя» для 7 классов в МОУ «Средняя школа № 38» составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
- письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21
- Примерной программы. Учебный предмет «Моя Карелия». 5-9 классы. (Лаборатория НРК ИПКРО, 2013).
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Средняя школа № 38»
- Рабочей программы воспитания МОУ «Средняя школа №38»

### Общая характеристика курса

С переходом из начальной школы в школу II ступени школьник вступает в новую фазу своего психического развития: он становится младшим подростком. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие подросткового возраста. Этот период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Меняется внутренняя позиция по отношению к школе и учению, меняется ведущий вид деятельности. На первый план выходит общение как средство познания себя и окружающего мира. С развитием мышления наступает интенсивное самовосприятие, самонаблюдение, познание мира собственных переживаний.

7 класс – сензитивный период для развития основного психического новообразования подросткового возраста – умения понимать чувства, переживания других людей и строить свое поведение и отношения с учетом этого. Поэтому в 7 классе основными темами для изучения являются: общение, отношение, восприятие и понимание людьми друг друга.

Анализ педагогической сложившейся ситуации позволил выявить следующие противоречия:

- между потребностью в общении как ведущим видом деятельности подростков и недостаточным уровнем развития коммуникативных умений обучающихся;
- между потребностью подростков быть понятым и принятым другими и собственным умением понять и принять других;
- между потребностью обучающихся в творческой самореализации и недостаточностью сформированными у них умениями, необходимыми для творческой деятельности.

На разрешение данных противоречий и направлена программа “Познай себя”.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы: развитие у обучающихся способности к самопознанию, рефлексии, совершенствование навыков конструктивного общения.

Основные задачи:

- ознакомить обучающихся с основами психологических знаний и представлений, доступных возрасту,
- способствовать развитию потребности в осознании обучающимися своих особенностей, достоинств и недостатков,
- способствовать формированию потребности в саморазвитии, в том числе в учебной деятельности,
- способствовать развитию умения адекватно воспринимать окружающий мир, людей, себя, управлять собой в процессе взаимодействия, осознанно действовать в ситуации выбора,
- способствовать раскрытию творческого потенциала обучающихся, совершенствованию коммуникативных навыков и навыков конструктивного общения.

В программе реализуются следующие идеи:

- Диалогизация образовательного процесса (активное взаимодействие педагога и учащихся в процессе общения)
- Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей обучающихся).
- Персонализация обучения (получаемые учащимися знания должны иметь личностный смысл).
- Интеграция знаний и умений (компетентностный подход).

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

**Основные формы проведения занятия:** Беседа, лекция с элементами беседы, включающие в себя небольшой по объему теоретический материал. Игры. Тестирование. Практикум. Тренинг.

Контроль за успешностью усвоения обучающимися программного материала:

Проводится анализ качества выполнения самостоятельных и творческих работ, творческих заданий. Оценивается соответствие теме, правильность, точность исполнения, объем выполненного задания, оригинальность. При выполнении группового задания отметку получает вся группа (при этом учитывается степень включенности каждого участника групповой работы в общее дело).

## **2. Содержание внеурочной деятельности**

## **1. Вводное занятие. (1ч)**

Я и другой человек. Я и другие люди. Что такое общение. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми.

*Форма проведения: Беседа, лекция с элементами беседы, включающие всебя небольшой по объему теоретический материал.*

### **Как складывается впечатление о другом человеке (4 ч)**

Что такое внешний вид человека. Лицо человека. О чем говорят жесты. Что можно узнать по походке и осанке. Речь говорит сама за себя. Одежда и прическа. Речь и общение.

*Форма проведения: Беседа. Практикум. Тренинг*

### **Как люди воспринимают друг друга (4 ч)**

Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка. Прошлый опыт и восприятие другого человека.

*Форма проведения: Беседа, лекция с элементами беседы, включающие всебя небольшой по объему теоретический материал.*

### **Особенности восприятия человека детьми и взрослыми (3 ч)**

Как воспринимают человека дошкольники. Каким видят человека школьники.

Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие ими других людей. Как люди воспринимают себя самого.

*Форма проведения: Беседа, лекция с элементами беседы, включающие всебя небольшой по объему теоретический материал. Тренинг.*

### **Как общаются разные люди (5 ч)**

Что такое потребность в общении. Психологические особенности человека и общение.

Навык, стиль и манера общения. Пространство и время общения. Слушать или слышать. Подстройка в общении.

*Форма проведения: Беседа. Практикум*

### **Виды общения (3 ч)**

Непосредственное общение. Особые виды общения. Что значит уметь общаться.

*Форма проведения: Беседа. Практикум*

### **Общение и отношение (5 ч)**

Что такое межличностные отношения. Личные и деловые отношения. Как возникает симпатия. Товарищество и дружба. Любовь.

*Форма проведения: Беседа. Практикум*

### **Общение и понимание людьми друг друга (4 ч)**

Психические процессы и понимание. Стереотипы понимания. Эталоны понимания.

Понимание чувств другого человека.

*Форма проведения: Беседа, лекция с элементами беседы, включающие всебя небольшой по объему теоретический материал.*

### **Особенности понимания человека детьми и взрослыми (2 ч)**

Понимание человека детьми и подростками. Понимание человека школьниками.

Понимание человека взрослыми людьми. Влияние профессии на понимание им детей и взрослых.

*Форма проведения: Беседа, лекция с элементами беседы, включающие всебя небольшой по объему теоретический материал.*

### **Я живу среди людей (2 ч)**

Что значит быть культурным человеком. Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы – путешественники. Как мы выглядим.

*Форма проведения: Беседа. Практикум*

### **Итоговое занятие. (1 час)**

*Форма проведения: Беседа. Практикум2.*

### 3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Предполагается, что в результате проведённых занятий обучающиеся получат общие представления о внутреннем мире человека, о самопознании и саморазвитии, об общении и взаимоотношениях, научатся понимать термины, используемые при изучении каждой темы; будут уметь определять эмоциональное состояние человека по внешним проявлениям, свободно выражать свои чувства и переживания, сотрудничать со сверстниками и взрослыми, владеть навыками конструктивного общения; будут понимать необходимость самопознания для саморазвития человека, осознавать уникальность своей личности и личности другого, самоценность каждого человека и ценность общения.

#### **Личностные результаты:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре, как своего народа, так и других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в
- информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом

учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### 4. Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1	Введение	1
2	Как складывается впечатление о другом человеке	4
3	Как люди воспринимают друг друга	4
4	Особенности восприятия человека детьми и взрослыми	3
5	Как общаются разные люди	5
6	Виды общения	3
7	Общение и отношение	5
8	Общение и понимание людьми друг друга	4
9	Особенности понимания человека детьми и взрослыми	2
10	Я живу среди людей	2
11	Итоговое занятие	1
	Итого:	34

#### 5. Календарно-тематическое планирование

№	Названия разделов, тем, уроков	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
	<b>Введение (1 ч.)</b>		
1	Введение в курс занятий «Познай себя»	1	Духовно-нравственное воспитание Ценности научного познания Эстетическое воспитание
	<b>Как складывается впечатление о другом человеке (4 ч)</b>		Эстетическое воспитание
2	Что такое внешний вид человека. Лицо человека	1	Эстетическое воспитание

3	О чем говорят жесты. Что можно узнать по походке и осанке	1	Эстетическое воспитание
4	Речь говорит сама за себя	1	Эстетическое воспитание
5	Одежда и прическа	1	Эстетическое воспитание
	<b>Как люди воспринимают друг друга (4 ч)</b>		Духовно-нравственное воспитание
6	Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну	1	Духовно-нравственное воспитание
7	Расстояние и восприятие. Время и восприятие	1	Духовно-нравственное воспитание
8	Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка	1	Духовно-нравственное воспитание
9	Прошлый опыт и восприятие другого человека	1	Духовно-нравственное воспитание
	<b>Особенности восприятия человека детьми и взрослыми(3 ч)</b>		Духовно-нравственное воспитание
10	Как воспринимают человека дошкольники. Каким видят человека школьники	1	Духовно-нравственное воспитание
11	Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие им других людей	1	Духовно-нравственное воспитание
12	Как люди воспринимают меня самого	1	Духовно-нравственное воспитание
	<b>Как общаются разные люди (5 ч)</b>		Эстетическое воспитание
13	Что такое потребность в общении	1	Эстетическое воспитание
14	Психологические особенности человека и общение	1	Эстетическое воспитание
15	Навыки, манера и стиль общения	1	Эстетическое воспитание
16	Пространство и время общения	1	Эстетическое воспитание
17	Слушать и слышать. Подстройка в общении	1	Эстетическое воспитание
	<b>Виды общения (3 ч)</b>		Эстетическое воспитание
18	Непосредственное общение	1	Эстетическое воспитание
19	Особые виды общения	1	Эстетическое воспитание
20	Что значит уметь общаться	1	Эстетическое воспитание
	<b>Общение и отношение (5 ч)</b>		Эстетическое воспитание

21	Что такое межличностные отношения	1	Эстетическое воспитание
22	Личные и деловые отношения	1	Эстетическое воспитание
23	Как возникает симпатия	1	Эстетическое воспитание
24	Товарищество и дружба	1	Эстетическое воспитание
25	Любовь	1	Эстетическое воспитание
	<b>Общение и понимание людьми друг друга (4 ч)</b>		Эстетическое воспитание
26	Психические процессы и понимание людьми друг друга	1	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
27	Стереотипы понимания другого человека	1	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
28	Эталоны понимания другого человека	1	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
29	Понимание чувств другого человека	1	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
	<b>Особенности понимания человека детьми и взрослыми (2 ч)</b>		Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
30	Понимание человека детьми и взрослыми	1	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
31	Влияние профессии на понимание человека человеком	1	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
	<b>Я живу среди людей (2 ч)</b>		Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
32	Что значит быть культурным человеком. Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы – путешественники. Как мы выглядим	1	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
33	Как мы выглядим	1	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
	<b>Итоговое занятие (1 час)</b>		Духовно-нравственное воспитание Ценности научного познания

			Эстетическое воспитание
34	Итоговое занятие	1	Духовно-нравственное воспитание Ценности научного познания Эстетическое воспитание

## 6. Учебно-методическое обеспечение

### Материалы для учителя

#### Литература:

- Бадмаев Б.Ц. Психология обучения речевому мастерству. М., 2008– 214с..
- Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет (учебное пособие по развитию коммуникативных способностей ребенка). – Екатеринбург: «ЛИТУР», 2011.
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 2001
- Григорьев, Д. В., Степанов П. В. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в школе [Текст] / Д. В Григорьев, П. В. Степанов. – М., 2011. Центр теории воспитания ИТИП РАО – проект.
- Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум.– Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та; М.: Совершенство, 2005.
- Игры: обучение, тренинг, досуг /под ред. В.В. Петрусинского, «Новая школа», М., 2004.
- Насонкина С.А. Уроки этикета/ Худ. И.Н. Ржевцева. – СПб.: Изд-во «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003..: Ил.
- Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2008. – (В помощь психологу.)
- 

### Материалы для обучающихся

Тетрадь, ручка, цветные карандаши.

### Цифровые ресурсы и ресурсы сети Интернет

<https://kids-psychology.ru/> - сайт для педагогов, родителей, психологов

### Материально-техническое обеспечение

- Компьютер, видеоролики
- Распечатки газет и журналов
- Тематические презентации
- Канцелярские принадлежности для творчества