Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 27.08. 2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 28 августа 2026 г. № 780-од

Подписано цифровой подписью: Карягин Сергей Николаевич
DN: c=RU, st=г. Санкт-Петербург, l=г. Санкт-Петербург, title=Директор, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №203 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, 1.2.643.100.3=120B303938363436393038343 1, 1.2.643.3.131.1.1=120C373832303130353630333430, email=ck.80@mail.ru, givenName=Сергей Николаевич, sn=Карягин, cn=Карягин Сергей Николаевич

ПРОГРАММАВНЕУРОЧНОГО КУРСА
Познай себя
Для обучающихся 4-7 классов

Направление: педагогическое сопровождение мероприятий воспитательной направленности

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу внеурочной деятельности «Познай себя»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Познай себя" для обучающихся 4–7 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и на основе авторской программы Ольги Хухлаевой «Уроки психологии» («Тропинка к своему Я»).

Актуальность. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в школе является очень актуальной. В особой ситуации риска находятся дети на этапе завершения начальной школы (4 класс) и перехода в среднее звено (5-7 классы). Подростковый период — важнейший этап жизни, время интенсивных изменений. Переход в пятом классе часто сопровождается дезадаптацией: повышением тревожности, снижением успеваемости, трудностями в общении. Данная программа выбрана как наиболее соответствующая задаче построения среды, помогающей ребенку комфортно преодолеть эти кризисы, осознать себя и успешно адаптироваться к новым условиям.

Цели и задачи курса

Цель программы: развитие самосознания и рефлексивных способностей обучающихся; способствовать успешной психологической адаптации при переходе из начальной в среднюю школу; помочь обучающимся сохранить психологическое здоровье и комфортно преодолеть подростковый кризис.

Основные задачи:

- Формирование у обучающихся первоначальных психологических знаний;
- Развитие мотивации самопознания, самосовершенствования и готовности к саморазвитию;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- Развитие эмоционально-волевой сферы и социального интеллекта школьников;
- Обучение навыкам эффективного общения и сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

- Коррекция самооценки и выработка навыков конструктивного разрешения конфликтов.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование ответственного отношения к собственным поступкам и учению;
- развитие эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других;
- формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- умение анализировать свое эмоциональное состояние и личностные особенности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение работать в команде, слушать собеседника и договариваться;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.

Предметные результаты:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- умение применять способы психологического взаимодействия;
- умение определять жизненные цели, задачи и справляться с неудачами;
- ведение конструктивной беседы и бесконфликтное поведение.

Место курса в учебном плане

Курс рассчитан на обучающихся 4–7 классов. Общий объем программы — 136 часов (4 класс – 34 часа, 5 класс – 34 часа, 6 класс – 34 часа, 7 класс – 34 часа). Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Тематическое планирование

4 класс «Кто Я? Мои возможности» (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Кто Я? Мои силы, мои возможности.	10
1	Мое лето.	1
2	Кто Я?	1
3	Какой я - большой или маленький?	1
4	Мои способности.	1
5	Мой выбор, мой путь к успеху.	1
6	Мой внутренний мир и мои друзья.	1
7-8	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	2
9	Мои интересы.	1
10	Что значит верить?	1
Раздел 2	Я расту, я изменяюсь	5
11-12	Мои изменения.	2
13	Чему я научился.	1
14-15	Учимся планировать цели.	2
Раздел 3	Мои эмоции и отношения	10
16-17	Мои чувства.	2
18-19	Как управлять эмоциями.	2
20-21	Мои друзья.	2
22-23	Учимся сотрудничать.	2
24-25	Разрешение конфликтов.	2
Раздел 4	На пороге средней школы	9
26-27	Прощание с начальной школой.	2
28-29	Что меня ждет в 5 классе.	2
30-31	Мои страхи и опасения.	2
32-33	Я готов к средней школе.	2
34	Итоговое занятие.	1

5 класс «Мой внутренний мир» (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Введение в мир психологии	3
1	Зачем нужны занятия по психологии?	1

2-3	Диагностика УУД	2
Раздел 2	Я – это я	9
4	Кто я, какой я?	1
5	Я - могу	1
6	Я - нужен!	1
7	Я мечтаю	1
8	Я – это мои цели	1
9	Я – это мое детство	1
10	Я – это мое настоящее	1
11	Я – это мое будущее	1
12	Определение самооценки	1
Раздел 3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	6
13-14	Чувства бывают разные	2
15	Стыдно ли бояться?	1
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
17	Определение уровня тревожности	1
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
Раздел 4	Я и мой внутренний мир	5
19	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
20	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
21	Трудные ситуации могут научить меня	1
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2
Раздел 5	Я и ты	5
24	Я и мои друзья	1
25	У меня есть друг	1
26	Я и мои «колючки»	1
27	Что такое одиночество?	1
28	Я не одинок в этом мире.	1
Раздел 6	Мы начинаем меняться	6
29-30	Нужно ли человеку меняться?	2
31	Самое важное – захотеть меняться	1
32-33	Диагностика УУД	2
34	Итоговое занятие	1

6 класс «Я и другие» (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Агрессия и ее роль в развитии человека.	11
1-2	Я повзрослел.	2
3	У меня появилась агрессия.	1
4	Как выглядит агрессивный человек?	1
5	Как звучит агрессия?	1
6-7	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
8-9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
10-11	Учимся договариваться.	2
Раздел 2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	11
12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
13-14	Источники уверенности в себе.	2
15-16	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
17	Я становлюсь увереннее.	1
18-19	Уверенность и самоуважение.	2
20	Уверенность и уважение к другим.	1
21	Уверенность в себе и милосердие.	1
22	Уверенность в себе и непокорность.	1
Раздел 3	Конфликты и их роль в усилении Я.	9
23	Что такое конфликт?	1
24	Конфликты в школе, дома, на улице.	1
25	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение.	1
26	Способы поведения в конфликте: отступление, уход от конфликта.	1
27-28	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
29-30	Конфликт как возможность развития.	2
31	Готовность к разрешению конфликта.	1
Раздел 4	Ценности и их роль в жизни человека.	3
32	Что такое ценности?	1
33	Ценности и жизненный путь человека.	1
34	Мои ценности.	1

7 класс «Познаю себя / Межличностные отношения» (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Я-концепция и ее ключевые компоненты	14
1	Я концепция.	1
2	Самоуважение.	1
3	Опросник самоотношения В.В. Столина.	1
4	Самоконтроль	1
5	Самоконтроль. Сила воли.	1
6	Самоэффективность.	1
7	Пол как ключевой аспект Я.	1
8	Личностные особенности мужчин и женщин.	1
9	Портрет мужчины. Портрет женщины.	1
10	Мы такие разные	1
11	Уметь принять.	1
12	Картина моей личности.	1
13	Реальное, идеальное, социальное - Я.	1
14	Личностные особенности мужчин и женщин.	1
Раздел 2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	6
15	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1
16	Внутренний Ребенок: какой он?	1
17	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1
18	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	1
19	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1
20	Мои три эго-состояния (арт-техника).	1
Раздел 3	Эмоциональный мир человека	10
21	Эмоции и чувства.	1
22	Психические состояния и их свойства.	1
23	Напряжение.	1
24	Настроение.	1
25	Настроение и активность человека.	1
26	Как управлять своим состоянием.	1
27	Как изменить состояние.	1
28	Возрастной аспект состояний: состояния	1

	подростков.	
29	Стресс.	1
30	Мои ресурсы.	1
Раздел 4	Мотивационная сфера личности	4
31	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
32	Привычки, интересы, мечты.	1
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1
34	Заключительное занятие	1

Список литературы

1. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. М.: Генезис, 2003.

2. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Просвещение, 1989.

3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). М.: Генезис.

4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы). М.: Генезис.

5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы). М.: Генезис.