Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» города Чебоксары
Чувашской Республики

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 12»
г. Чебоксары,
протокол №8/1 от 10 июня 2026 г.

Утверждено
приказом МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары
№ 188 от 31.08.2026 г.
директор МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары
_____ В.П. Яноров

Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Познаю себя»

Срок реализации программы: 2026-2027 учебный год

Педагог: Мартынова Инна Алексеевна

Чебоксары, 2026

Нормативно-правовые документы,
на основании которых разработана данная программа:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (приказ от 29.02.12г. № 273)
2. Федерального государственно образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287).
3. приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
4. Программы воспитания МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары.
5. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары.
6. Учебного плана МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары на 2026-2027 учебный год
7. Календарного учебного графика МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары на 2026-2027 учебный год.
8. Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу по выбору, внеурочной деятельности и элективным курсам муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12» города Чебоксары Чувашской Республики
9. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629

Пояснительная записка

Актуальность

Переход из начальной школы в пятый класс является важным и сложным этапом в жизни ребенка. Он связан с изменением социальной ситуации развития: сменой привычного коллектива, появлением нескольких учителей-предметников, новыми требованиями и кабинетной системой. Этот период характеризуется повышенной тревожностью, снижением самооценки, трудностями в общении со сверстниками и взрослыми.
Программа «Познаю себя» призвана создать психолого-педагогические условия для успешной адаптации пятиклассников к обучению в средней школе, развития их социальных и коммуникативных навыков, а также формирования адекватной самооценки и положительного отношения к себе и учебному процессу.

Цель программы

Создание условий для успешной социализации и адаптации учащихся 5-х классов к новым условиям обучения через самопознание, развитие коммуникативных навыков и формирование положительной «Я-концепции» .

Задачи программы

1. **Адаптационные:** Снизить уровень школьной тревожности и эмоционального напряжения у пятиклассников. Способствовать освоению новой социальной роли «ученика средней школы».

2. **Развивающие:** Развивать навыки саморегуляции, умение осознавать и выражать свои эмоции. Способствовать развитию познавательных процессов (внимания, памяти, мышления) в контексте самопознания.
3. **Социализирующие:** Формировать навыки конструктивного общения, сотрудничества и бесконфликтного взаимодействия со сверстниками и учителями. Развивать умение понимать чувства и переживания других людей
4. **Личностные:** Способствовать осознанию учащимися своих индивидуальных качеств, способностей и особенностей. Формировать адекватную самооценку и уверенность в своих силах.

Методологическая основа программы

Программа разработана на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов. Основные методы работы:

- Психологические игры и упражнения (ролевые, коммуникативные, на сплочение.
- Элементы психологического тренинга.
- Групповые дискуссии и беседы.
- Арт-терапевтические методы (рисование, коллажирование.
- Элементы диагностики и саморефлексии.

---

2. Содержание программы

Раздел 1. Введение в мир психологии (1 час)

Знакомство с целями и задачами курса. Правила работы в группе. Первичное сплочение коллектива через игры на взаимодействие.

Раздел 2. Адаптация и самопознание (12 часов)

Ключевая тема: *«Я – пятиклассник»*.

- **Знакомство с новой школой:** Обсуждение правил, традиций, новых предметов и учителей. Снятие страха перед неизвестностью.
- **Диагностика адаптационного периода:** Выявление уровня тревожности, мотивации к обучению, самооценки (методики проводятся в игровой или упрощенной форме для знакомства с собой.
- **Кто я?** Занятия, направленные на осознание своих личных качеств, характера, интересов. Упражнения «Мой портрет», «Автопортрет».
- **Мои цели:** Формирование представлений о своих учебных и жизненных целях, обсуждение путей их достижения .
- **Мои эмоции и чувства:** Знакомство с миром эмоций. Осознание собственных переживаний и обучение способам выражения чувств (гнев, радость, страх, обида).

Раздел 3. Социализация и коммуникация (12 часов)

Ключевая тема: *«Я и Мы»*.

- **Учимся общаться:** Изучение вербальных и невербальных средств общения. Развитие навыков активного слушания и эмпатии.
- **Дружба и взаимодействие в классе:** Формирование навыков сотрудничества в паре и группе. Игры на командообразование.
- **Решение конфликтов:** Знакомство с причинами конфликтов. Отработка навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
- **Принятие других:** Формирование толерантного и уважительного отношения к одноклассникам, их особенностям и мнениям.

Раздел 4. Саморегуляция и саморазвитие (12 часов)

Ключевая тема: *«Я – могу!»*.

- **Управляю собой:** Освоение простейших техник саморегуляции для снижения напряжения и тревоги (дыхательные упражнения, аутотренинг).
- **Познавательная сфера:** Игры и упражнения для развития внимания, памяти, мышления. Понимание своих индивидуальных способов запоминания и усвоения информации (обучение учиться).
- **Ответственность:** Формирование чувства ответственности за свои поступки, слова и свое настроение.
- **Мое будущее:** Разговор о мечтах, планах и развитии. Формирование позитивного образа «Я» и уверенности в будущем.

Учебно-тематический план (37 часов)

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1	**Введение. Правила работы**	**1**	Знакомство, принятие правил, игры на знакомство.
2	**Раздел 1. Я – пятиклассник**	**12**	
2.1	Моя новая школа и новые учителя	2	Экскурсия (виртуальная), беседа, упражнения на снятие тревожности.
2.2	Кто я и какой я?	3	Диагностические методики, проективные техники («Кто я?»).
2.3	Мои сильные и слабые стороны	2	Групповая дискуссия, упражнения на самооценку.
2.4	Я в мире эмоций	3	Арт-терапия, игры на распознавание эмоций.

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Основные виды деятельности
2.5	Мои цели и мечты	2	Творческая работа «Коллаж мечты».
3	**Раздел 2. Я и Мы**	**12**	
3.1	Учимся договариваться	3	Коммуникативные игры, упражнения на активное слушание.
3.2	Наш класс – одна команда	3	Игры на сплочение, работа в команде на результат.
3.3	Учимся решать конфликты	3	Анализ ситуаций, ролевые игры.
3.4	Уважаем других и себя	3	Дискуссии на тему толерантности и дружбы.
4	**Раздел 3. Я – могу!**	**12**	
4.1	Секреты саморегуляции	3	Практические упражнения по дыханию и релаксации.
4.2	Развиваем память и внимание	3	Тренинг познавательных способностей.
4.3	Учимся мыслить	2	Решение логических задач, развитие критического мышления.
4.4	Я – ответственный человек	2	Беседа, упражнения на анализ поведения.
4.5	Итоговое занятие: «Познаю себя, познаю мир»	2	Рефлексия, подведение итогов, создание «Портфолио успехов».
5	**Резервные / каникулярные занятия**	**—**	
5.1	Индивидуальные консультации	-	По запросу.
5.2	Проектная деятельность	-	Сбор материала к итоговому проекту.

Планируемые результаты

- **Личностные:**

- Осознание своих личных качеств, интересов и способностей.
- Формирование адекватной и позитивной самооценки.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося средней школы.
- Развитие эмпатии и навыков сотрудничества.

- **Метапредметные:**

- Умение осознавать и регулировать свои эмоциональные состояния.
- Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции в общении и учебной деятельности.
- Умение анализировать причины успехов и неудач.
- Формирование навыков конструктивного общения и выхода из конфликтных ситуаций

- **Авторы и составители**

  При разработке данной программы были использованы идеи и наработки следующих авторов и программ:

- **О.В. Хухлаева** — автор программы психологического здоровья «Тропинка к своему Я», которая является базовой для многих подобных курсов.
- **Н.П. Локалова** — автор программы «Уроки психологического развития», используемой для развития познавательной сферы младших подростков.
- **Программа «Познай себя»** (автор **Кувшинова А.В.**), рекомендованная для внеурочной деятельности в 5 классах
- **Рабочая программа «Познай себя»** (составитель **Колесников Иван Михайлович**, педагог-психолог), наглядно демонстрирующая структуру курса с упором на адаптацию и социализацию.
- **Программа «Узнай себя»** (автор **Гусева Елена Владимировна**, педагог-психолог), представляющая практический аспект работы с диагностическим материал
-
-
-
-
- **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» (5 класс)**

  Общее количество часов: 37
  Режим занятий: 1 раз в неделю
  Цель: Адаптация и социализация пятиклассников через самопознание и развитие коммуникативных навыков.

№ п/п	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности (кратко)	Форма работы

1	**Вводное занятие.** Знакомство с курсом.	1	Знакомство с правилами работы в группе, игра «Снежный ком», принятие кодекса (правил доверия и уважения).	Игровой тренинг, беседа
БЛОК 1. АДАПТАЦИЯ (10 часов)				
2	**Моя новая школа.**	1	Обсуждение отличий от начальной школы (кабинеты, учителя, расписание). Экскурсия по этажам (виртуальная или реальная).	Беседа, игра «Навигатор»
3	**Мои новые учителя.**	1	Обсуждение особенностей разных педагогов. Упражнение «Портрет учителя» (рисунок/ассоциации). Снятие страха перед опросом.	Арт-терапия, групповая дискуссия
4	**Диагностика адаптации.**	1	Выполнение проективных методик (например, «Школа зверей», «Лесенка»). Осознание своих страхов и тревог.	Психологическая диагностика (игровая форма)
5	**Кто я? Моё имя и характер.**	1	Упражнения «Мой герб», «Ассоциации с именем». Осознание своих уникальных черт.	Проективное рисование, опрос
6	**Мои сильные стороны.**	1	Выявление своих талантов и умений. Игра «Чемоданчик успехов» (обмен комплиментами).	Тренинг, групповая работа
7	**Мои слабые стороны. Как их**	1	Обсуждение того, что у всех есть недостатки. Упражнение	Беседа, рефлексивный круг

	принять.		«А я люблю себя за...» (работа с самооценкой).	
8	**Мир моих эмоций.**	1	Знакомство с базовыми эмоциями (радость, гнев, страх, грусть). Учимся распознавать их по лицам и жестам.	Игра «Угадай эмоцию»
9	**Управляем гневом и страхом.**	1	Обучение простым способам снятия напряжения («Сдуй свечу», «Квадратное дыхание»).	Практикум по саморегуляции
10	**Мои учебные цели на этот год.**	1	Постановка целей (чего я хочу достичь в 5 классе?). Упражнение «Карта желаний» (школьная часть).	Мозговой штурм, творчество
11	**Итоги адаптации. Я – ученик 5 класса.**	1	Рефлексия: что изменилось в моей жизни за месяц. Коллаж «Мы – пятиклассники».	Творческая мастерская, рефлексия
БЛОК 2. СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ОБЩЕНИЕ (12 часов)				
12	**Что такое общение?**	1	Вербальное и невербальное общение. Упражнение «Передача эмоций без слов» (пантомима).	Тренинг, ролевая игра
13	**Учимся слушать и слышать.**	1	Игры на активное слушание («Испорченный телефон», но с анализом). Как понять собеседника.	Коммуникативная игра
14	**Язык жестов и поз.**	1	Что говорят наши руки и осанка. Упражнения на осознание своего тела.	Игровой практикум
15	**Мы – одна команда.**	1	Игры на сплочение коллектива («Клубок ниток», «Построение по росту с закрытыми глазами»).	Командообразующий тренинг

16	**Доверие в классе.**	1	Упражнения с элементами доверия («Падение назад», «Слепой и поводырь»).	Психологический тренинг
17	**Что такое конфликт?**	1	Причины ссор. Разбор ситуаций из школьной жизни.	Анализ кейсов
18	**Способы выхода из конфликта.**	1	«Я-сообщение» вместо «Ты-сообщение». Учимся договариваться мирно.	Ролевая игра
19	**Как извиняться и прощать.**	1	Обсуждение важности прощения. Игра «Горячий стул» (отработка извинений).	Дискуссия, игра
20	**Мы разные, но мы вместе.**	1	Развитие толерантности. Обсуждение различий (внешность, интересы, мнения).	Круглый стол
21	**Дружба. Качества друга.**	1	Составление «Кодекса дружбы». Кто такой надежный друг?	Проектная мини-работа
22	**Как поддержать одноклассника.**	1	Эмпатия. Упражнения на сочувствие и взаимопомощь.	Тренинг, ролевые ситуации
23	**Итоговый блок «Мы – класс!»**	1	Общее дело: создание стенгазеты или общего рисунка класса.	Коллективный творческий проект
БЛОК 3. САМОРАЗВИТИЕ И РЕГУЛЯЦИЯ (10 часов)				
24	**Я управляю своим настроением.**	1	Повторение техник дыхания. Освоение метода «Переключение внимания».	Практикум
25	**Как справиться со стрессом на уроке?**	1	Простые упражнения за партой (самомассаж пальцев,	Физкультминутка с психологическим

			зажмуривание).	смыслом
26	**Тренировка памяти**	1	Игры на запоминание: «Мнемотехники», «Снежный шар». Выявление своего типа памяти.	Познавательный тренинг
27	**Тренировка внимания.**	1	Упражнения «Корректурная проба» (игровой формат), «Муха», «Считаем с помехами».	Игровой практикум
28	**Учимся думать логически.**	1	Разгадывание загадок, ребусов, поиск закономерностей.	Эвристическая беседа
29	**Ответственность: мои слова и поступки.**	1	Обсуждение: «Я обещал – я сделал». Анализ ситуаций ответственности.	Дискуссия
30	**Планирую свое время**	1	Режим дня пятиклассника. Как всё успевать? Упражнение «Расписание».	Мастер-класс
31	**Мои мечты и планы на будущее.**	1	Упражнение «Мое идеальное будущее» (рассказ или рисунок).	Проективная методика
32	**Мои ресурсы.**	1	Что помогает мне быть сильным? (семья, хобби, друзья). Поиск внутренней опоры.	Арт-терапия (коллаж)
33	**Развитие воли. Довожу дела до конца.**	1	Упражнение «Сила воли» (игры на терпение). Рефлексия успехов.	Тренинг, рефлексия
34	**Итоговое занятие. Портфолио успехов.**	1	Подведение итогов года. Заполнение листа достижений	Рефлексия, творческий отчет
35	**«Познаю себя – познаю мир»**	1	Подготовка индивидуальных или групповых мини-проектов	Проектная деятельность

	(Проект).		о своем развитии за год.	
36	**Презентация проектов.**	1	Выступление ребят с результатами своей работы за год (в свободной форме).	Защита проектов
37	**Заключительное чаепитие «Мы стали старше». Резерв.**	1	Игры на прощание, анализ изменений в коллективе. Или резервная тема на отработку пропусков.	Резервный урок