

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 237  
Красносельского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района Санкт-Петербурга

(Протокол от 29.08.2025 № 1)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_  
И.Т. Морарь  
29 августа 2025 года

(Приказ от 29.08.2025 № 43-ахд)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Создай себя»**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**  
**6-9 классы; 7 класс**  
**Срок реализации программы-4 года**

**Составители программы:**  
Катаева Е.Е.

Санкт-Петербург

2025

**Нормативно-правовые документы, локальные акты ОУ и методические пособия, на основании которых разработана рабочая программа:**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 год»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 направлении методических рекомендаций»;
- Основной образовательной программы основного общего ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

**Цель программы:** приобщение каждого школьника к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры человека.

Данная цель предполагает развитие психологической готовности молодого человека к полноценному и позитивному взаимодействию с миром природы, миром людей, миром культуры, его собственным внутренним миром.

Реализация цели требует решения психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребёнка:

- формирование у школьников общих представлений о психологии как науке;
- оказание детям помощи в открытии внутреннего мира человека;
- пробуждение интереса ребёнка к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувства, переживания, настроение и т.д.)
- понимание чувств настроений, переживаний других людей.

**Место учебного курса в плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ 237 Красносельского района:** учебный курс предназначен для обучающихся 5-9-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	1	1	1	1
<b>Количество часов в год</b>	34	34	34	34

## **Планируемые результаты внеурочной деятельности Личностные**

1. Усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества.
2. Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
4. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
5. Осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
6. Развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.
7. Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
8. Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.
9. Осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## **Метапредметные**

1. Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

5. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

7. Пользоваться смысловым чтением.

8. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

9. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

10. Формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### **Предметные**

1. Знать условия и механизмы формирования первого впечатления о другом человеке; знать о то какую информацию несут те или иные стороны человеческой внешности; усвоить основные понятия: внешний вид, физический облик, мимика, жест, пантомимика, голос, речь; овладеть способами определения формирования впечатления о другом человеке.

2. Пользоваться на практике методами, позволяющими понимать выражение лица человека.

3. Знать значение расстояния, времени на восприятие другого человека; иметь представление о влиянии прошлого опыта и установок на восприятие человека.

4. Составлять словесный портрет разных людей и описывать свои впечатления о внешнем облике человека; сравнивать свои первоначальные впечатления о взрослых людях и сверстниках; проводить анализ восприятия человека в зависимости от взаимоотношений; пользоваться на практике методами, позволяющими формировать глубокое понимание человека.

5. Знать особенности восприятия человека людьми разных возрастов; иметь представление о влиянии профессии на восприятие им окружающих.

6. Характеризовать влияние профессии на восприятие другого человека; приводить примеры зависимости восприятия людьми разных профессий.

7. Иметь представление о человеческих потребностях, потребности в общении, знать о индивидуально-типологических особенностях общения. Различать неречевые средства общения, виды общения, а также мотивы, каналы общения.

8. Определять стиль общения, оценивать свой стиль общения, способности к общению, применять приемы активного слушания, пользоваться обратной связью в общении, описывать свои чувства при общении, производить хорошее впечатление при общении.

9. Знать, чем межличностные отношения отличаются от других отношений, выделять основные признаки деловых и личных отношений, закономерности понимания людьми друг друга, определять качества и умения, вызывающие симпатию или антипатию, знать причины ошибок в понимании другого человека

10. Характеризовать деловые и личностные отношения; анализировать свои представления о дружбе и товариществе, находить стереотипы понимания в общении, обнаруживать свои эталоны понимания другого человека, проявлять эмпатию

11. Знать и выполнять правила хорошего тона, социальные нормы поведения, соответствовать им, демонстрировать навыки уверенного поведения.

## **Содержание программы**

**Введение (1 час)** Я и другой человек. Что такое общение. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми.

### **Раздел 1. Как складывается впечатление о другом человеке (4 часа)**

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.

### **Раздел 2. Как люди воспринимают друг друга (4 часа)**

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.

### **Раздел 3. Особенности восприятия человека детьми и взрослыми (3 часа)**

Как воспринимают человека дошкольники. Каким видят человека школьники. Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие им других людей. Как люди воспринимают меня самого.

### **Раздел 4. Как общаются разные люди (5 часов)**

Что такое потребность в общении. Психологические особенности человека и общение. Навыки, манера и стиль общения. Пространство и время общения. Слушать и слышать. Подстройка в общении.

### **Раздел 5. Виды общения (3 часа)**

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

### **Раздел 6. Общение и отношения (4 часа)**

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

### **Раздел 7. Общение и понимание людьми друг друга (4 часа)**

Психические процессы и понимание людьми друг друга. Стереотипы понимания другого человека. Эталоны понимания другого человека. Понимание чувств другого человека.

### **Раздел 8. Особенности понимания человека детьми и взрослыми (2 часа)**

Понимание человека детьми и взрослыми. Влияние профессии на понимание человека человеком.

### **Раздел 9. Я живу среди людей (3 часа)**

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

### **Заключение (1 час) Поведение итогов**

## Тематическое планирование курса

Тематическое планирование курса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие ценностного отношения к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; – развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Я и другой человек. Что такое общение? Из чего состоит общение? Общение и отношения между людьми	1
2.	Что такое внешний вид человека? Лицо человека.	1
3.	О чем говорят жесты? Что можно узнать по походке и осанке?	1
4.	Речь говорит сама за себя.	1
5.	Одежда и прическа.	1
6.	Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну.	1
7.	Расстояние и восприятие. Время и восприятие.	1
8.	Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка?	1
9.	Прошлый опыт и восприятие другого человека.	1
10.	Как воспринимают человека дошкольники? Каким видят человека школьники?	1
11.	Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие им других людей.	1
12.	Как люди воспринимают меня самого.	1
13.	Что такое потребность в общении?	1
14.	Психологические особенности человека и общение.	1
15.	Навыки, манера и стиль общения.	1
16.	Пространство и время общения	1
17.	Слушать и слышать. Подстройка в общении	1
18.	Непосредственное общение.	1
19.	Особые виды общения.	1
20.	Что значит уметь общаться?	1
21.	Что такое межличностные отношения?	1
22.	Личные и деловые отношения.	1
23.	Как возникает симпатия?	1
24.	Товарищество и дружба. Любовь.	1
25.	Психические процессы и понимание людьми друг друга.	1
26.	Стереотипы понимания другого человека.	1
27.	Эталоны понимания другого человека.	1
28.	Понимание чувств другого человека.	1
29.	Понимание человека детьми и взрослыми	1
30.	Влияние профессии на понимание человека человеком	1
31.	Что значит быть культурным человеком?	1
32.	Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы - путешественники	1
33.	Как мы выглядим?	1
34.	Поведение итогов	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

## Обучение с использованием ЭО и ДОТ

В программе предусмотрена возможность организации учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- онлайн-урок новых знаний в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Сферум;
- онлайн-урок контроля знаний в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Сферум;
- онлайн-консультация в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Сферум;
- комбинированный онлайн-урок в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Сферум;
- онлайн-тестирование и самооценка знаний;
- синхронная/асинхронная телеконференция;
- офлайн урок с использованием платформы ДО.

В зависимости от возможностей и актуальности применения, учитель выбирает удобные для качественного освоения темы обучающимися интернет-ресурсы и порталы.

В том числе:

- Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>).
- Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы.
- Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам.
- Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>. Видеоуроки и сценарии уроков.
- Интернет урок <https://interneturok.ru/>. Библиотека видеоуроков по школьной программе
- ЯКласс <https://www.yaklass.ru/>. Видеоуроки и тренажеры.
- Учи.ру <https://uchi.ru/>
- интерактивная образовательная онлайн-платформа. – Площадка Образовательного центра «Сириус» (<http://edu.sirius.online>).
- Портал для подготовки обучающихся к участию во всероссийских проверочных работах «РешуВПР» (<https://vpr.sdamgia.ru/>);
- Электронные учебники издательства “Просвещение” (<https://media.prosv.ru/>).

– Интерактивные рабочие тетради и тренажеры от онлайн-школы Skyeng, корпорации «Российский учебник» и группы компаний «Просвещение» <https://edu.skysmart.ru> .