

**Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»**

Согласовано на ШМО
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Утверждаю:
директор БМАОУ СОШ №33
О.Н. Казанцева
Приказ №371
от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Познай себя»

для обучающихся 5 классов

Березовский 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПОЗНАЙ СЕБЯ».

Учебный предмет «Познай себя» направлен на создание условий для успешной адаптации обучающихся 5 класса к новым условиям обучения и взаимодействия в образовательной среде, а также на развитие навыков самопознания, эмоциональной саморегуляции, общения и конструктивного взаимодействия с окружающими. Переход обучающихся из начальной школы в основную является важным этапом, связанным с изменением условий обучения, расширением круга общения, появлением новых требований к самостоятельности и организации собственной деятельности. В этот период возрастает значение формирования навыков, позволяющих ребёнку лучше понимать себя, свои эмоциональные состояния и особенности взаимодействия с другими людьми.

Содержание учебного предмета включает вопросы адаптации к новым условиям обучения, самопознания и осознания собственных индивидуальных особенностей. Обучающиеся знакомятся с понятиями эмоциональных состояний и способами эмоциональной саморегуляции, учатся замечать и понимать собственные чувства, а также осознавать влияние эмоций на поведение. Особое место в содержании предмета занимает развитие навыков взаимодействия с окружающими людьми. Рассматриваются особенности восприятия эмоциональных состояний других людей, развитие способности понимать чувства и переживания окружающих, способы оказания эмоциональной поддержки, основы эффективного общения и взаимопонимания. В рамках учебного предмета также рассматриваются вопросы личных границ, уважительного отношения к себе и другим людям, причины возникновения конфликтных ситуаций и конструктивные способы их разрешения.

Учебный предмет носит практико-ориентированный характер. В процессе занятий используются обсуждение жизненных ситуаций, игровые упражнения, групповые и индивидуальные задания, элементы тренинга, анализ ситуаций и рефлексия. Практическая направленность занятий позволяет обучающимся применять полученные знания и навыки в ситуациях повседневного общения и взаимодействия.

Содержание учебного предмета выстроено последовательно: от адаптации к новым условиям и самопознания обучающиеся переходят к пониманию собственных эмоций, особенностей взаимодействия с

окружающими, развитию навыков общения, уважению личных границ и освоению конструктивных способов разрешения конфликтов.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПОЗНАЙ СЕБЯ».

Основной целью изучения учебного предмета «Познай себя» является создание условий для успешной адаптации обучающихся к условиям обучения на уровне основного общего образования и развития навыков самопознания, эмоциональной саморегуляции, конструктивного общения и взаимодействия с окружающими людьми.

Изучение учебного предмета направлено на:

- развитие способности обучающихся понимать собственные индивидуальные особенности, сильные стороны и возможности развития;
- формирование навыков осознания и распознавания собственных эмоциональных состояний;
- развитие доступных возрасту способов эмоциональной саморегуляции;
- развитие способности понимать эмоциональные состояния и переживания других людей;
- формирование навыков уважительного и конструктивного общения;
- развитие навыков слушания, выражения собственных мыслей и понимания собеседника;
- формирование представлений о личных границах и необходимости уважения границ других людей;
- развитие способности конструктивно взаимодействовать в сложных и конфликтных ситуациях.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПОЗНАЙ СЕБЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебный предмет «Познай себя» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

На изучение учебного предмета в 5 классе отводится 16 учебных часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПОЗНАЙ СЕБЯ».

Раздел 1. Адаптация к новым условиям обучения и самопознание. Особенности перехода обучающихся к новым условиям обучения и взаимодействия в образовательной среде. Изменения, связанные с началом обучения на уровне основного общего образования, и способы адаптации к ним. Осознание собственных переживаний, возникающих в новых жизненных условиях. Источники социальной поддержки и возможности обращения за помощью к взрослым и сверстникам. Самопознание и формирование представлений о себе. Индивидуальные особенности, способности и сильные стороны личности. Самооценка и особенности сравнения себя с другими людьми. Отношение к ошибкам и неудачам как к части процесса обучения и развития. Формирование конструктивного отношения к собственным возможностям и результатам деятельности.

Раздел 2. Эмоциональная сфера и эмоциональная саморегуляция. Эмоции и эмоциональные состояния человека. Значение эмоций в жизни человека. Разнообразие эмоциональных переживаний и их влияние на поведение. Осознание собственных эмоциональных состояний. Влияние сильных эмоций на поведение и принятие решений. Способы эмоциональной саморегуляции. Приёмы, помогающие справляться со сложными эмоциональными состояниями и восстанавливать эмоциональное равновесие.

Раздел 3. Я среди других людей. Человек как участник группы и взаимодействия с окружающими людьми. Особенности положения человека среди сверстников. Индивидуальные различия людей и особенности их эмоционального восприятия. Распознавание эмоциональных состояний другого человека. Развитие способности понимать чувства, переживания и точку зрения окружающих. Эмпатия. Способы оказания эмоциональной поддержки и внимательного отношения к другим людям.

Раздел 4. Общение, личные границы и взаимопонимание. Общение как важная составляющая взаимодействия между людьми. Умение выражать собственные мысли и чувства, слушать и понимать собеседника. Причины возникновения недопонимания в процессе общения. Понятие личных границ. Значение уважения собственных границ и границ других людей. Уважение индивидуальных особенностей, потребностей и права человека на собственное мнение.

Раздел 5. Конфликты и способы их конструктивного разрешения. Понятие межличностного конфликта. Причины возникновения

конфликтных ситуаций во взаимодействии между людьми. Особенности поведения участников конфликта. Конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций. Поиск взаимоприемлемых решений и умение договариваться.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения учебного предмета «Познай себя» у обучающихся предполагается формирование:

1. Представлений о собственной индивидуальности и особенностях других людей;
2. Положительного и уважительного отношения к себе и окружающим;
3. Способности осознавать и принимать собственные эмоциональные состояния;
4. Ответственного отношения к собственным поступкам и поведению;
5. Готовности учитывать чувства, интересы и личные границы других людей;
6. Ценности конструктивного общения, сотрудничества и взаимного уважения;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения учебного предмета «Познай себя» обучающиеся смогут:

1. Анализировать собственные эмоциональные состояния и поступки;
2. Понимать связь между ситуацией, эмоциональными переживаниями и поведением человека;
3. Выражать и аргументировать собственное мнение;
4. Слушать собеседника и учитывать различные точки зрения;
5. Применять доступные способы саморегуляции в эмоционально сложных ситуациях;
6. Анализировать различные жизненные ситуации и выбирать возможные способы поведения;
7. Сотрудничать со сверстниками при выполнении совместных заданий;
8. Использовать полученные знания для решения практических ситуаций, возникающих в общении и взаимодействии с другими людьми.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения учебного предмета «Познай себя» обучающиеся будут:

1. Иметь представление об индивидуальных особенностях человека и значении самопознания;
2. Осознавать собственные сильные стороны и возможности личностного развития;

3. Различать основные эмоциональные состояния человека и понимать их влияние на поведение;
4. Иметь представление о доступных способах эмоциональной саморегуляции;
5. Понимать значение общения в жизни человека и основные особенности конструктивного взаимодействия;
6. Иметь представление о роли эмпатии и способах понимания эмоциональных состояний других людей;
7. Понимать значение личных границ и необходимость уважительного отношения к собственным границам и границам других людей;
8. Иметь представление о причинах возникновения конфликтных ситуаций и возможных способах их конструктивного разрешения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	«Адаптация к новым условиям обучения и самопознание»	6
2	«Эмоциональная сфера и эмоциональная саморегуляция»	3
3	«Я среди других людей»	4
4	«Общение, личные границы и взаимопонимание»	2
5	«Конфликты и способы их конструктивного разрешения»	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		16

ПОУ
РОЧ
НОЕ
ПЛА
НИР
ОВА
НИЕ

5
КЛА
СС

№ п/п	Тема урока		Количество часов	Дата изучения
			Всего	
1	«Адаптация к новым условиям обучения и самопознание»		6	
1.1		Адаптация к новым условиям обучения и взаимодействия в образовательной среде	1	
1.2		Изменения в жизни обучающегося и способы	1	

		адаптации к новым условиям		
1.3		Источники социальной поддержки и способы обращения за помощью	1	
1.4		Самопознание и выявление индивидуальных сильных сторон личности	1	
1.5		Самооценка и особенности социального сравнения	1	
1.6		Отношение к ошибкам и развитие конструктивного отношения к неудачам	1	
2	«Эмоциональная сфера и эмоциональная саморегуляция»		3	
2.1		Эмоции и эмоциональные состояния человека	1	
2.2		Влияние эмоциональных состояний на поведение человека	1	
2.3		Способы эмоциональной саморегуляции и преодоления сложных эмоциональных состояний	1	
3	«Я среди других людей»		4	
3.1		Взаимодействие с окружающими и особенности положения человека в группе	1	
3.2		Распознавание эмоциональных состояний других людей	1	
3.3		Развитие эмпатии и способности понимать другого человека	1	
3.4		Способы оказания эмоциональной поддержки окружающим	1	
4	«Общение, личные границы и взаимопонимание»		2	
4.1		Основы эффективного общения и взаимопонимания	1	
4.2		Личные границы и уважение индивидуальных особенностей других людей	1	

5	«Конфликты и способы их конструктивного разрешения»		1	
5.1		Причины возникновения конфликтов и конструктивные способы их разрешения	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			16	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830077

Владелец Казанцева Ольга Николаевна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026