

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской  
области**

**МБОУ Урывская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
объединением  
учителей  
гуманитарного цикла



Ружникова Н.Н.

Протокол №1

от «28» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Лазарева Л.Н.

Протокол №1

от «29» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора школы

  
Лазарева Л.Н.  
Приказ №229

Приказ №229

от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса внеурочной деятельности

«Школа самопознания»

для обучающихся 6 класса

основного общего образования

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Иващенко Елена Николаевна

учитель начальных классов

х.Урывский2024

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской  
области**

**МБОУ Урывская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
объединением  
учителей  
гуманитарного цикла

\_\_\_\_\_  
Ружникова Н.Н.  
Протокол №1  
от «28» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Лазарева Л.Н.  
Протокол №1  
от «29» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.директора школы

\_\_\_\_\_  
Лазарева Л.Н.  
Приказ №229  
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса внеурочной деятельности

«Школа самопознания»

для обучающихся 6 класса

основного общего образования

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Иващенко Елена Николаевна

учитель начальных классов

**х.Урывский2024**

## **Пояснительная записка**

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

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МБОУУрывской СОШ

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Школа самопознания» реализуется в рамках направления внеурочной деятельности, направленная на организацию педагогической поддержки обучающихся.

Форма организации внеурочной деятельности: цикл внеурочных занятий.

Формы проведения занятий: общественно-полезные практики.

Рабочая программа учебного курса «Школа самопознания» направлена на сохранение и укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей, к которым относятся жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России, сформированных в федеральной рабочей программе воспитания и рабочей программе воспитания МБОУ Урывской СОШ.

### **Цель курса:**

1. Формировать представление о понятии «Я-концепция», умение принять себя как личность.
2. Формировать представления об индивидуальных особенностях человека.

3. Способствовать формированию мотивации совместного конструктивного общения.

### **Задачи курса:**

1. Формировать навыки рефлексии; развивать навык адекватного выражения своих чувств и эмоций; содействовать созданию условий для осознания своего привычного поведения.
2. Способствовать изменению отношения к «непохожим» людям; содействовать осознанию индивидуальных отличий одноклассников; развивать навык адекватного понимания чувств и эмоций других людей.
3. Способствовать осознанию необходимости конструктивного общения со сверстниками; расширить представления о положительных сторонах дружбы; развивать навыки конструктивного общения; содействовать интеграции полученных знаний и навыков.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ Урывской СОШ:**

учебный курс предназначен для обучающихся класса; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год .

Форма проведения внеурочных занятий – разговор и/или беседа с обучающимися. Занятия позволяют обучающемуся вырабатывать собственную мировоззренческую позицию по обсуждаемым темам.

Основные темы занятий связаны с важнейшими аспектами жизни человека в современной России: ориентация в повседневной культуре поведения, доброжелательным отношением к окружающим и ответственным отношением к собственным поступкам.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций ФООП ООО. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы школы, поэтому тематика и содержание должны обеспечить реализацию их назначения и целей: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Поэтому в планируемых результатах каждого сценария внеурочного занятия выделяются нравственные ценности, которые являются предметом обсуждения.

### **Основные ценности**

1. Доброта, добрые дела:

- доброта – это способность (желание и умение) быть милосердным, поддержать, помочь без ожидания благодарности;
- благотворительность – проявление добрых чувств; благотворительность была распространена в России в прошлые века, что стало сегодня примером для подражания.

## 2. Культура России:

- культура общества – это достижения человеческого общества, созданные на протяжении его истории;
- российская культура богата и разнообразна, она известна и уважаема во всем мире;
- культура представлена достижениями в материальной сфере (строительство, техника, предметы быта и др.), в духовной сфере (народное творчество, литература, изобразительное искусство, музыка, театр и др.), а также в этике, культуре взаимоотношений людей.

На внеурочных занятиях как неучебных формируются определенные ценности: высшие нравственные чувства и социальные отношения. В течение года учащиеся много раз будут возвращаться к обсуждению одних и тех же понятий, что послужит постепенному осознанному их принятию.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Честность, открытость, готовность прийти на помощь – основа хороших отношений с окружающими. Уважение к окружающим – норма жизни в нашем обществе. В условиях информационных перегрузок, разнообразия быстро решаемых задач, экономической нестабильности, стрессы стали неотъемлемой составляющей жизни человека. Они приводят к депрессивному состоянию, которое, в свою очередь, может привести к проблемам физического здоровья, конфликтам с близкими, неуверенности, озлобленности. Знания о том, как наладить отношения в коллективе, сохранить свое психическое здоровье, как смотреть на мир позитивно, как не стать жертвой «травли» и самому не опуститься до «травли» других, необходимы всем.

Подлинность намерений – то, что у тебя внутри. Как найти свое место в жизни? Что нужно для того, чтобы найти друзей и самому быть хорошим другом? Примеры настоящей дружбы. Эти вопросы волнуют подростков. Проблемы, с которыми они сталкиваются, и способы их решения.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты

**В сфере гражданского воспитания:** уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

**В сфере патриотического воспитания:** осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

**В сфере духовно-нравственного воспитания:** ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

**В сфере эстетического воспитания:** восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества.

**В сфере физического воспитания:** осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**В сфере трудового воспитания:** установка на активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

**В сфере экологического воспитания:** ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

**В сфере ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

**В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:** освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

### **Метапредметные результаты**

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

### 3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

## 1. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

### 1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

### 2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;



- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

#### 1. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

##### 1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

##### 2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

##### 3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

#### 4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности представлены с учетом специфики содержания предметных областей, к которым имеет отношение содержание курса внеурочной деятельности.

#### **Русский язык:**

- совершенствование различных видов устной и письменной речевой деятельности;
- формирование умений речевого взаимодействия: создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений, личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научно-популярной литературы;
- участие в диалоге разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации;
- овладение различными видами чтения (просмотровым, ознакомительным, изучающим, поисковым);
- формулирование вопросов по содержанию текста и ответов на них;
- подробная, сжатая и выборочная передача в устной и письменной форме содержания текста;
- выделение главной и второстепенной информации, явной и скрытой информации в тексте;
- извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею.

#### **Обществознание:**

- освоение и применение системы знаний: о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми, важности семьи как базового социального института; о характерных чертах общества; о содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения; о процессах и явлениях в экономической, социальной, духовной и политической сферах жизни общества; об основах конституционного строя и

организации государственной власти в Российской Федерации, правовом статусе гражданина Российской Федерации (в том числе несовершеннолетнего); о системе образования в Российской Федерации; об основах государственной бюджетной и денежно-кредитной, социальной политики, политики в сфере культуры и образования; о противодействии коррупции в Российской Федерации, обеспечении безопасности личности, общества и государства, в том числе от терроризма и экстремизма;

- умение характеризовать традиционные российские духовно-нравственные ценности (в том числе защита человеческой жизни, прав и свобод человека, семья, созидательный труд, служение Отечеству, нормы морали и нравственности, гуманизм, милосердие, справедливость, взаимопомощь, коллективизм, историческое единство народов России, преемственность истории нашей Родины);
- сравнение (в том числе установление оснований для сравнения) деятельности людей, социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций;
- установление и объяснение взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействие общества и природы, человека и общества, сферу общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения (устного и письменного) сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности;
- умение с опорой на обществоведческие знания, факты общественной жизни и личный социальный опыт определять и аргументировать с точки зрения социальных ценностей и норм свое отношение к явлениям, процессам социальной действительности;
- умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом;
- умение оценивать собственные поступки и поведение других людей с точки зрения их соответствия моральным, правовым и иным видам социальных норм, экономической рациональности;
- осознание неприемлемости всех форм антиобщественного поведения;
- осознание ценности культуры и традиций народов России.

## **Тематическое планирование**

Тематическое планирование рассчитано по 33 часа в год в классе.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
	<b>Раздел 1. Кто я? Какой я?</b>		<a href="https://altera-vita.ru/">https://altera-vita.ru/</a>
1	Я – подросток!	2	<a href="http://www.odp.tambov.gov.ru/index.php/kontakty/stranichka-psikhologa/konstruktivnye-tehniki-obshcheniya-vzroslykhs-podrostkami">http://www.odp.tambov.gov.ru/index.php/kontakty/stranichka-psikhologa/konstruktivnye-tehniki-obshcheniya-vzroslykhs-podrostkami</a>
2	Мои эмоции	3	
3	Мои колючки и цветочки	3	
4	Мой внутренний мир	3	
	<b>Раздел 2. Мы - разные</b>		
5	Сходства и отличия	2	
6	Поиск сходства	3	
7	И всё-таки мы разные!	3	
8	Наши мысли и чувства	3	
	<b>Раздел 3. Я и мои друзья</b>		
9	Я не один!	2	
10	Учимся общаться	3	
11	Учимся дружить!	3	
12	Мы – вместе!	3	
	<b>Раздел 4. Повторение и обобщение</b>		
13	Чему мы научились	1	
	<b>Итого за год</b>	<b>34</b>	

## Календарно-тематическое планирование

### 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
	<b>Раздел 1. Кто я? Какой я?</b>		
1	Я – подросток!	2	05.09. 12.09.
2	Мои эмоции	3	19.09 26.09. 03.10.
3	Мои колючки и цветочки	3	10.10.

			17.10. 24.10.
4	Мой внутренний мир	3	07.11. 14.11. 21.11
	<b>Раздел 2. Мы - разные</b>		
5	Сходства и отличия	2	28.11 05.12
6	Поиск сходства	3	12.12 19.12 26.12
7	И всё-таки мы разные!	3	09.01 16.01 23.01
8	Наши мысли и чувства	3	30.01 06.02 13.02
	<b>Раздел 3. Я и мои друзья</b>		
9	Я не один!	2	20.02 27.02
10	Учимся общаться	3	06.03 13.03 20.03
11	Учимся дружить!	3	03.04 10.04 17.04
12	Мы – вместе!	2	24.04 15.05
	<b>Раздел 4. Повторение и обобщение</b>		
13	Чему мы научились	1	22.05
	<b>Итого за год</b>	<b>33</b>	

