РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО классных руководителей Руководитель МО Орешина Н.В. Протокол № 1 от «31» августа 2026г.	Старший методист Голых В.В.	Заведующей филиалом «Александровская СОШ» - филиал МАОУ Усовской СОШ имени Героя Советского Союза Е.И.Иванина Колесникова Е.Б. Приказ № 52 от «01» сентября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности:
«Школа самопознания»
для обучающихся 6 класса

Составитель: ***Федотова Юлия Владимировна***

Александровка, 2026г.

1. Пояснительная записка

1.1. Назначение и актуальность курса

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа самопознания» предназначена для обучающихся 6 класса и направлена на развитие навыков самопознания, эмоциональной грамотности, конструктивного общения, осознанного выбора и личностной рефлексии. Содержание учитывает возрастные особенности шестиклассников: расширение круга общения, рост самостоятельности, чувствительность к оценке сверстников и потребность в понятных правилах взаимодействия.

Курс имеет развивающую и просветительскую направленность. Он не предусматривает постановку медицинских или психологических диагнозов, не заменяет психологическую помощь и не включает психотерапевтических техник.

1.2. Нормативно-правовая база

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

ФГОС ООО, утверждённый приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (с учётом действующих изменений).

ФОП ООО, утверждённая приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (с учётом действующих изменений).

Локальные нормативные акты образовательной организации.

Программа является рабочей программой курса внеурочной деятельности и реализуется в соответствии с ООП ООО школы. Она не утверждает и не заменяет школьную ООП.

1.3. Цель курса:

Создать условия для развития у обучающихся навыков самопознания, эмоциональной грамотности, конструктивного общения, осознанного выбора, планирования и личностной рефлексии.

1.4. Задачи курса:

-формировать навыки наблюдения за своими интересами, сильными сторонами, ценностями и ресурсами;

-учить распознавать эмоции и выбирать безопасные способы реагирования;

-развивать умение слушать, задавать вопросы, давать и принимать обратную связь;

-осваивать постановку целей, планирование шагов, расстановку приоритетов;

-формировать ответственное и безопасное поведение, в том числе в цифровой среде;

-создавать условия для участия в мини-проекте и представления его результата.

1.5. Место курса в плане внеурочной деятельности:

6 класс, 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность занятия определяется календарным учебным графиком школы.

1.6. Формы, методы и приёмы:

Групповая, парная и индивидуальная работа; классный круг; практикум; ролевая игра; анализ ситуаций; мини-проект; презентация; рефлексивная беседа. Используются проблемный диалог, кейсы, кластеры, шкалирование, «светофор» обратной связи, карта ресурсов и портфолио.

1.7. Принципы реализации:

-возрастосообразность и доступность;

-уважение к достоинству каждого участника;

-добровольность высказываний и право на личное пространство;

-практическая направленность;

-формирующее оценивание без отметок;

-психологическая безопасность и конфиденциальность в установленных пределах.

1.8. Особенности работы с обучающимися 6 класса:

Задания строятся короткими блоками, чередуют обсуждение и действие, допускают устный, письменный, графический и проектный ответ. Педагог избегает публичного сравнения детей, оценивания личности и требования раскрывать личные обстоятельства.

1.9. Связь с рабочей программой воспитания:

Курс поддерживает развитие культуры общения, ответственности, самостоятельности, сотрудничества, безопасного поведения и готовности обращаться за помощью к взрослым; может интегрироваться с классными часами и проектной деятельностью.

1.10. Контроль и итоговая оценка:

Оценивание носит формирующий характер: отметки по курсу не выставляются. Результаты фиксируются через наблюдение, самооценку, рефлексивные листы, портфолио, продукты практических заданий и мини-проект. Итоговая оценка — качественное описание динамики участия и освоения навыков, а не оценивание личности ребёнка.

2. Планируемые результаты освоения курса

Результаты формулируются как наблюдаемые действия и могут проявляться с разной степенью самостоятельности.

2.1. Личностные результаты:

-уважает себя и других, соблюдает правила безопасного и доброжелательного взаимодействия;

-называет интересы, сильные стороны, ценности и ресурсы поддержки;

-понимает различия чувств, мнений и способов реагирования людей;

-проявляет готовность к самоанализу, рефлексии и ответственному выбору;

-понимает ценность обращения за помощью к взрослому в трудной или небезопасной ситуации.

2.2. Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

-выделяет признаки эмоционального состояния и подбирает слова для его описания;

-сравнивает варианты решения и прогнозирует последствия;

-находит и отбирает информацию, соблюдая правила безопасного использования;

-структурирует идеи в виде кластера, таблицы, карты или плана.

Коммуникативные УУД:

-слушает, задаёт уточняющие вопросы и пересказывает суть услышанного;

-формулирует позицию с использованием «я-сообщения», даёт доброжелательную обратную связь;

-участвует в распределении ролей и вносит вклад в общее дело;

-предлагает конструктивные способы разрешения разногласий.

Регулятивные УУД:

-ставит краткосрочную цель и определяет последовательность шагов;

-планирует время и приоритеты, отмечает продвижение;

-распознаёт затруднение, выбирает поддержку или обращается за помощью;

-проводит рефлексию результата и формулирует следующий шаг.

2.3. Предметные результаты:

-использует понятия курса: эмоция, саморегуляция, границы, «я-сообщение», цель, ресурс, цифровая безопасность, мини-проект;

-применяет не менее двух безопасных способов справляться с волнением в учебной ситуации;

-составляет личный маршрут к достижимой цели;

-создаёт и представляет личный мини-проект.

2.4. Критерии достижения и формы фиксации

Критерий	Наблюдаемое проявление	Форма фиксации
Осознанность	называет особенности, эмоции, цели и ресурсы, приводит пример	наблюдение; рефлексивный лист; самооценка
Коммуникация	слушает, уточняет, использует «я-сообщение», сотрудничает	наблюдение; лист обратной связи
Регуляция и планирование	выбирает способ действия, планирует шаги	рефлексивный лист; портфолио
Информация и безопасность	отбирает сведения и соблюдает правила цифровой среды	рабочий лист; практическое задание

Проект	создаёт продукт, представляет и принимает обратную связь	мини-проект; взаимооценка; портфолио

3. Содержание курса

Содержание курса объединено в пять тематических разделов; последовательность обеспечивает переход от самонаблюдения к взаимодействию, целеполаганию и проектированию личных шагов развития.

Раздел	Краткая характеристика	Основные понятия	Виды деятельности	Планируемые результаты
Я и моё внутреннее пространство — 6 ч.	Интересы, сильные стороны, ценности, самооценка и личные границы.	самопознание, ценности, границы, рефлексия	самоанализ, обсуждение, рефлексивные листы	называет сильные стороны и интересы, фиксирует результат рефлексии
Эмоции и саморегуляция — 7 ч.	Эмоциональная грамотность и безопасный выбор реакции в повседневных ситуациях.	эмоция, признаки, словарь, саморегуляция	карточки, кейсы, ролевые ситуации	распознаёт эмоции, называет способы справляться с волнением
Общение и отношения — 7 ч.	Конструктивное общение, сотрудничество и мирное разрешение разногласий.	слушание, обратная связь, «я-сообщение», конфликт	парные и групповые упражнения, ролевые игры	слушает, уточняет, использует «я-сообщение», сотрудничает
Цели, выбор и ответственность — 7 ч.	Постановка достижимых целей, планирование и осмысление последствий	цель, SMART, шаг, приоритет, ответственность	планирование, кейсы, маршрут к цели	формулирует цель, выделяет шаги, прогнозирует

	выбора.			последствия
Мой ресурс и личный проект — 7 ч.	Обобщение опыта, цифровая безопасность и личный мини-проект.	ресурс, поддержка, цифровая безопасность, проект	карта ресурсов, проектирование, презентация	соблюдает правила цифровой безопасности, представляет проект

4. Тематическое планирование

Все занятия рассчитаны на 1 час. Контроль формирующий, отметки не выставляются.

№	Раздел / тема	Часы	Основные виды деятельности	Формы контроля
1	Вводное занятие. Что значит «познавать себя»	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	наблюдение; рефлексивный лист
2	Мои сильные стороны	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	наблюдение; рефлексивный лист
3	Мои интересы и ценности	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	самооценка; продукт деятельности
4	Образ «Я» и самооценка	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	наблюдение; рефлексивный лист
5	Личные границы и уважение к себе	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	наблюдение; рефлексивный лист
6	Рефлексия: чему я уже научился	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	самооценка; продукт деятельности
7	Эмоции: зачем они нужны	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	наблюдение; рефлексивный лист
8	Распознаём эмоции по признакам	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	наблюдение; рефлексивный лист

9	Эмоциональный словарь	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	самооценка; продукт деятельности
10	Что помогает справляться с волнением	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	наблюдение; рефлексивный лист
11	Приёмы саморегуляции	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	наблюдение; рефлексивный лист
12	Эмоции и поступки: выбираем реакцию	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	самооценка; продукт деятельности
13	Итоговая рефлексия раздела «Эмоции»	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	наблюдение; рефлексивный лист
14	Общение: слушать и быть услышанным	1	парная/групповая работа, ролевая игра	наблюдение; рефлексивный лист
15	Вербальное и невербальное общение	1	парная/групповая работа, ролевая игра	самооценка; продукт деятельности
16	Вопросы, уточнение и обратная связь	1	парная/групповая работа, ролевая игра	наблюдение; рефлексивный лист
17	Я-сообщения	1	парная/групповая работа, ролевая игра	наблюдение; рефлексивный лист
18	Конфликт: причины и способы решения	1	парная/групповая работа, ролевая игра	самооценка; продукт деятельности
19	Сотрудничество и распределение ролей	1	парная/групповая работа, ролевая игра	наблюдение; рефлексивный лист

20	Итоговая практикум-рефлексия «Мост взаимопонимания»	1	парная/групповая работа, ролевая игра	наблюдение; рефлексивный лист
21	Мечта, цель и намерение	1	планирование, кейс, практическое задание	самооценка; продукт деятельности
22	SMART-цель в учебной и личной сфере	1	планирование, кейс, практическое задание	наблюдение; рефлексивный лист
23	Планирование шагов	1	планирование, кейс, практическое задание	наблюдение; рефлексивный лист
24	Приоритеты и время	1	планирование, кейс, практическое задание	самооценка; продукт деятельности
25	Ответственность и последствия выбора	1	планирование, кейс, практическое задание	наблюдение; рефлексивный лист
26	Ошибка как опыт и ресурс развития	1	планирование, кейс, практическое задание	наблюдение; рефлексивный лист

27	Практикум «Мой маршрут к цели»	1	планирование, кейс, практическое задание	самооценка; продукт деятельности
28	Личные ресурсы и поддержка	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	наблюдение; рефлексивный лист
29	Здоровые привычки учебного труда и отдыха	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	наблюдение; рефлексивный лист
30	Безопасность и ответственность в цифровой среде	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	самооценка; продукт деятельности
31	Как просить о помощи и поддерживать других	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	наблюдение; рефлексивный лист
32	Идея личного мини-проекта	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	наблюдение; рефлексивный лист
33	Представление и взаимооценка мини-проектов	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	самооценка; продукт деятельности
34	Итоговое занятие «Мой план личностного роста»	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	наблюдение; рефлексивный лист

5. Календарно-тематическое планирование

Даты заполняются педагогом в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием.

№	Дата по плану	Дата фактическая	Тема занятия	Часы	Виды деятельности / формы	Планируемые результаты	Формы контроля
1	—	—	Вводное занятие. Что значит «познавать себя»	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	самоанализ; уважение к себе; рефлексия	наблюдение; рефлексивный лист
2	—	—	Мои сильные стороны	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	самоанализ; уважение к себе; рефлексия	наблюдение; рефлексивный лист
3	—	—	Мои интересы и ценности	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	самоанализ; уважение к себе; рефлексия	самооценка; продукт деятельности
4	—	—	Образ «Я» и самооценка	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	самоанализ; уважение к себе; рефлексия	наблюдение; рефлексивный лист
5	—	—	Личные границы и уважение к себе	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	самоанализ; уважение к себе; рефлексия	наблюдение; рефлексивный лист
6	—	—	Рефлексия: чему я уже научился	1	самоанализ, обсуждение, рефлексивный лист	самоанализ; уважение к себе; рефлексия	самооценка; продукт деятельности

7	—	—	Эмоции: зачем они нужны	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	распознавание эмоций; выбор реакции; саморегуляция	наблюдение; рефлексивный лист
8	—	—	Распознаём эмоции по признакам	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	распознавание эмоций; выбор реакции; саморегуляция	наблюдение; рефлексивный лист
9	—	—	Эмоциональный словарь	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	распознавание эмоций; выбор реакции; саморегуляция	самооценка; продукт деятельности
10	—	—	Что помогает справляться с волнением	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	распознавание эмоций; выбор реакции; саморегуляция	наблюдение; рефлексивный лист
11	—	—	Приёмы саморегуляции	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	распознавание эмоций; выбор реакции; саморегуляция	наблюдение; рефлексивный лист
12	—	—	Эмоции и поступки: выбираем реакцию	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	распознавание эмоций; выбор реакции; саморегуляция	самооценка; продукт деятельности
13	—	—	Итоговая рефлексия раздела «Эмоции»	1	карточки эмоций, кейсы, практикум	распознавание эмоций; выбор реакции; саморегуляция	наблюдение; рефлексивный лист
14	—	—	Общение: слушать и быть услышанным	1	парная/групповая работа, ролевая игра	слушание; «я-сообщения»; сотрудничество	наблюдение; рефлексивный лист

15	—	—	Вербальное и невербальное общение	1	парная/групповая работа, ролевая игра	слушание; «я-сообщения»; сотрудничество	самооценка; продукт деятельности
16	—	—	Вопросы, уточнение и обратная связь	1	парная/групповая работа, ролевая игра	слушание; «я-сообщения»; сотрудничество	наблюдение; рефлексивный лист
17	—	—	Я-сообщения	1	парная/групповая работа, ролевая игра	слушание; «я-сообщения»; сотрудничество	наблюдение; рефлексивный лист
18	—	—	Конфликт: причины и способы решения	1	парная/групповая работа, ролевая игра	слушание; «я-сообщения»; сотрудничество	самооценка; продукт деятельности
19	—	—	Сотрудничество и распределение ролей	1	парная/групповая работа, ролевая игра	слушание; «я-сообщения»; сотрудничество	наблюдение; рефлексивный лист
20	—	—	Итоговая практикум-рефлексия «Мост взаимопонимания»	1	парная/групповая работа, ролевая игра	слушание; «я-сообщения»; сотрудничество	наблюдение; рефлексивный лист
21	—	—	Мечта, цель и намерение	1	планирование, кейс, практическое задание	цель; планирование; ответственность	самооценка; продукт деятельности
22	—	—	SMART-цель в учебной и личной сфере	1	планирование, кейс, практическое задание	цель; планирование; ответственность	наблюдение; рефлексивный лист
23	—	—	Планирование шагов	1	планирование, кейс, практическое задание	цель; планирование; ответственность	наблюдение; рефлексивный лист

24	—	—	Приоритеты и время	1	планирование, кейс, практическое задание	цель; планирование; ответственность	самооценка; продукт деятельности
25	—	—	Ответственность и последствия выбора	1	планирование, кейс, практическое задание	цель; планирование; ответственность	наблюдение; рефлексивный лист
26	—	—	Ошибка как опыт и ресурс развития	1	планирование, кейс, практическое задание	цель; планирование; ответственность	наблюдение; рефлексивный лист
27	—	—	Практикум «Мой маршрут к цели»	1	планирование, кейс, практическое задание	цель; планирование; ответственность	самооценка; продукт деятельности
28	—	—	Личные ресурсы и поддержка	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	ресурсы; цифровая безопасность; мини-проект	наблюдение; рефлексивный лист
29	—	—	Здоровые привычки учебного труда и отдыха	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	ресурсы; цифровая безопасность; мини-проект	наблюдение; рефлексивный лист
30	—	—	Безопасность и ответственность в цифровой среде	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	ресурсы; цифровая безопасность; мини-проект	самооценка; продукт деятельности
31	—	—	Как просить о помощи и поддерживать	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	ресурсы; цифровая безопасность;	наблюдение; рефлексивный лист

			других			мини-проект	
32	—	—	Идея личного мини-проекта	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	ресурсы; цифровая безопасность; мини-проект	наблюдение; рефлексивный лист
33	—	—	Представление и взаимооценка мини-проектов	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	ресурсы; цифровая безопасность; мини-проект	самооценка; продукт деятельности
34	—	—	Итоговое занятие «Мой план личностного роста»	1	карта ресурсов, проектирование, презентация	ресурсы; цифровая безопасность; мини-проект	наблюдение; рефлексивный лист

Итого: 34 часа

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

6.1. Учебно-методические материалы педагога

Рабочая программа, сценарии занятий, карточки ситуаций, памятки, шаблоны рефлексивных листов, критерии наблюдения и мини-проекта.

6.2. Раздаточные материалы и рабочие листы

Карточки эмоций, листы самоанализа, шаблоны «я-сообщений», матрица приоритетов, карта ресурсов, план мини-проекта, лист взаимооценки.

6.3. Оборудование кабинета

Доска или флипчарт, маркеры, бумага А4 и А3, стикеры, карточки, таймер, проектор/экран при наличии, места для работы в парах и группах.

6.4. Цифровые ресурсы и безопасность

Презентации и официальные образовательные ресурсы. Нельзя разглашать пароли и персональные данные, публиковать сведения о других без согласия; необходимо проверять источники и соблюдать сетевой этикет.

6.5. Материалы для мини-проектов

Бумага, картон, карандаши, маркеры, компьютер или планшет при наличии, шаблоны плаката/презентации. Выбор материала не должен требовать значительных расходов семьи.

6.6. Условия реализации

Психологически безопасная атмосфера: уважительное обращение, право отказаться от личного ответа, отсутствие насмешек и сравнений, понятные правила, возможность обратиться к педагогу. При небезопасной ситуации педагог действует по алгоритму школы.

6.7. Литература и интернет-ресурсы

ФГОС ООО и ФОП ООО в актуальных редакциях; официальный сайт «Единое содержание общего образования»; материалы по возрастной психологии, педагогике общения и УУД, рекомендованные методической службой; локальные документы школы по внеурочной деятельности, безопасности и защите персональных данных.

7. Приложения

Приложение 1. Лист наблюдения за динамикой результатов

Ф.И.О.: _____ Класс: _____ Период: _____

Критерий	Начальный уровень	Формирующийся уровень	Достаточный уровень	Дата / комментарий
Самоанализ и рефлексия	затрудняется назвать особенности	называет с вопросами педагога	самостоятельно описывает особенности и следующий шаг	
Эмоции и реакция	распознаёт ситуативно	распознаёт знакомые эмоции с подсказкой	распознаёт признаки и объясняет реакцию	
Конструктивное общение	перебивает или избегает диалога	слушает при поддержке	слушает, уточняет, использует «я-сообщение»	

Цель и планирование	цель и шаги не выделяет	формулирует с помощью	ставит цель и планирует шаги	
Цифровая безопасность	нуждается в напоминании	соблюдает правила в типовых ситуациях	самостоятельно применяет и объясняет правила	
Мини-проект	участвует эпизодически	выполняет роль с поддержкой	вносит вклад, представляет результат	

Приложение 2. Рефлексивный лист обучающегося

Дата: _____ Тема: _____

1. Сегодня я узнал(а) / понял(а): _____
2. Мне было: □ легко □ по-разному □ трудно. Почему? _____
3. Я смог(ла): □ назвать эмоцию □ выслушать другого □ сформулировать цель □ предложить решение
4. Что я возьму с собой в учебную или повседневную ситуацию? _____
5. Мой следующий небольшой шаг: _____
6. Нужна ли помощь взрослого? □ нет □ да, обращусь к _____

Приложение 3. Критерии оценки мини-проекта

Оценивание формирующее, без отметки. Критерии используются для обратной связи.

Критерий	Что учитывается
Идея и значимость	тема понятна и связана с личным развитием или безопасным взаимодействием
Цель и план	цель сформулирована, выделены шаги
Продукт	создан конкретный продукт: памятка,

	карта, чек-лист, плакат или презентация
Самостоятельность и сотрудничество	инициатива, выполнение роли, обращение за помощью
Представление	объясняет замысел и отвечает на вопросы
Рефлексия	называет, что получилось и какой следующий шаг

Приложение 4. Примерные правила психологически безопасной работы группы

Говорим уважительно и не высмеиваем ответы, особенности или ошибки.

Можно не отвечать на личный вопрос и выбрать нейтральный пример.

Слушаем до конца, не перебиваем, задаём вопросы для понимания.

Не распространяем личные истории и персональные данные участников.

Обсуждаем поступки и ситуации, но не ставим диагнозы и не приклеиваем ярлыки.

Критика направляется на идею или способ действия и сопровождается предложением улучшения.

При угрозе, травле или давлении обращаемся к педагогу или другому доверенному взрослому.

Помним: обращение за помощью специалиста является ответственным шагом.

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению

на заседании педагогического совета / методического объединения _____

Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

Председатель _____ /_____/

Подпись ФИО