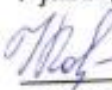


**РАССМОТРЕНО**  
На заседании МО  
естественно-  
математического цикла  
Руководитель МО


 Коржова Н.А.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
УВР

 Кондрашенко М.А.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор MAOU Усовская  
СОШ имени Героя  
Советского Союза  
Е.И. Иванина

 Горшунова О.Р.  
Приказ № 152  
от «30» августа 2025 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
**«Школа самопознания»**  
для обучающихся 6 класса

Составитель:

Кольцова Наталья Михайловна

с. Усово, 2025 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа основана на курсе Г.К.Селевко «Школа самопознания».

Рабочая программа составлена на базе примерной программы основного общего образования в соответствии с основными положениями ФГОС.

Программа социальной деятельности является средством реализации требований Стандарта к личностным и метапредметным результатам освоения образовательной программы.

Социальная деятельность обучающихся – целенаправленный процесс взаимодействия подростков с окружением, ориентированный на повышение эффективности решения индивидуальных и социальных проблем.

Социализация обучающихся должна обеспечиваться средствами учебно-воспитательной и познавательной деятельности.

Актуальность социальной деятельности обучающихся определена возрастными особенностями и потребностями подросткового возраста.

Успешная социализация обучающихся на ступени основного общего образования обусловлена тремя факторами: ожиданиями, изменением поведения и стремлением к конформизму. Под влиянием групп школьных сверстников, родителей и учителей у обучающихся изменяется поведение, формируются социальные умения, необходимые для исполнения актуальных социальных ролей.

Целенаправленная социальная деятельность программы исходит из того, что основным социальным ожиданием подростков является успешность, признание со стороны семьи и сверстников, состоятельность и самостоятельность в реализации собственных замыслов. При этом подростки, завоевавшие авторитет среди сверстников, устанавливают образцы поведения, более значимые для обучающихся, чем образцы родителей, учителей, других взрослых.

Социальная деятельность может успешно реализовываться в школьной среде, где признаваемыми и ожидаемыми для обучающихся являются конструктивные и созидательные образцы поведения педагогов, более старших учеников, поддерживаются духовно-нравственные идеалы граждан России.

Традиционными социальными императивами школы являются стремление объединить детей, ориентация их на принятые образцы и стратегии поведения, противодействие их попыткам самоутвердиться за счет других, борьба с антиобщественным поведением, установление правил, регулирующих поведение.

Исходя из этого, можно определить следующие **цели** программы «Школа самопознания»:

*В отношении обучающихся:*

- формирование активной гражданской позиции и ответственного поведения;
- усвоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих возрасту, в частности освоения норм и правил общественного поведения;
- формирование у обучающегося собственного конструктивного стиля общественного поведения в ходе его взаимодействия с социальным окружением.

*В отношении воспитателя:*

- обеспечение целенаправленности, системности и непрерывности процессасоциализации обучающихся;
- обеспечение разнообразия форм педагогической поддержки социальной деятельности, создающей условия для личного роста обучающихся, продуктивного изменения поведения.

Выполнение данных целей на ступени основного образования можно реализовать через выделение следующих задач:

*В отношении обучающихся:*

- соотносить и выполнять различные социальные роли, самооценивать динамику и адекватность выполняемых ролей;
- уметь решать социально-культурные задачи (познавательные, морально- нравственные, ценностно-смысловые), специфичные для возраста обучающегося;
  - поддерживать разнообразные виды отношений в основных сферах жизнедеятельности (общение, учеба, игра, спорт, творчество, увлечения);
- участвовать в изменении школьной среды и доступных сферах жизни общества);
- развивать способность к добровольному выполнению обязательств, как личных, таки основанных на требованиях коллектива;
- владеть приемами и методами самовоспитания: самокритикой, самовнушением, самообязательством, эмпатией.

*В отношении воспитателя:*

- создавать эффективные условия для социальной деятельности обучающихся в процессе обучения и воспитания;
- использовать роль коллектива в формировании идейно-нравственной ориентации личности обучающихся, и в социально-гражданской позиции;

- стимулировать осознанность социальных инициатив и деятельности обучающихся сопорой на мотив деятельности (желание, осознание необходимости, интерес и др.);
- оценивать динамику выполняемых обучающимися социальных ролей для понимания эффективности вхождения подростков в систему общественных отношений.

### **Место программы курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности:**

Курс «Школа самопознания» 6 класс: 34 часа. (1 час в неделю)

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 6 КЛАСС.**

### **«СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ»**

Одно из примечательных явлений подросткового возраста - начало процесса сознательного нравственного и эстетического самовыражения. Подросток начинает задумываться над возможностями влияния на собственные физические и личностные качества и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Самовоспитание - это процесс намеренного изменения своих качеств, возведение человеком себя самого на более высокую ступень физического, духовно-нравственного, социального и творческого развития.

Курс «Сделай себя сам» поможет школьникам выдержать жизненные трудности, опираясь на свои внутренние силы, организуя себя, воспитывая в себе волю, выносливость, самостоятельность, целеустремленность. Особое место в книге занимают

беседы о воспитании воли, трудолюбия, ответственности, создания мажорного настроения. Даются советы, как научиться дружить и выполнять общественные поручения, стать ответственным, организованным деловым человеком. Интересными для подростков являются темы: «Ваш досуг», «Скажи себе: нет! (Избавление от вредных привычек)», «Как работать над собой» и «Ваш дневник».

**I. Понятие о процессах воспитания и самовоспитания.** Роль и возможности самовоспитания в развитии личности. Внутренние мотивы самовоспитания: неудовлетворенность собой, стремление развить свои индивидуальные данные, здоровое честолюбие.

Деятельность и ее роль в воспитании и самовоспитании. Этапы деятельности: целеполагание, планирование, реализация цели (содержание), результат (анализ).

Основные направления самовоспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, умственное и физическое.

Самовоспитание как волевой процесс. Роль целевых установок и привычек в волевых усилиях. Активное и реактивное поведение. Слабоволие и упрямство, особенности их проявления и коррекция.

**II. Нравственное самовоспитание.** Основные понятия нравственности: добро, зло, справедливость, честь, достоинство, верность, долг, ответственность, милосердие, великодушие, стыд, совесть, счастье, свобода. Нравственность и мораль. Мораль общечеловеческая, религиозная, этническая, малогрупповая. Моральные кодексы: рыцаря, джентльмена, самурая, русского дворянина, средневековой русской семьи. Современная мораль. Баланс «могу-хочу-надо»

### **III. Программа самовоспитания.**

Условия, средства и организация самовоспитания. Планирование работы над собой. Личные правила самовоспитания, самообязательство. Личный образ жизни. Правила самовоспитания и девизы, стиль жизни, режим, традиции, упражнения.

**IV. Самосознание, самоощущение.** Образ Я, Я-концепция. Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

### **V. Организация (методы) самовоспитания.**

а) Самоконтроль, самоотчёт. Режим дня и его роль в организации самовоспитания. б) Самоубеждение. Диалог с собой как способ осознания себя. Самоприказ. Значение внутренней и внешней речи в волевом процессе. Выработка привычек, развитие способностей, самовоспитание культуры общения.

в) Самоактивизация: самоощущение, самонаказание, самостимуляция, самоободрение.

г) Самообладание: самоприказ, самоуспокоение, самопручение, самовнушение. Выработка хороших привычек.

д) Самовоздержание: самоограничение, самоотучение, самоотказ. Избавление от вредных привычек

#### **Методы и приемы:**

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени рекомендуется отводить практической, лабораторной и тренинговой формам работы. Диагностические задания можно успешно сочетать с тренинговыми, формирующими.

Основной метод, используемый на занятиях, — беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий.

Эффективнейшим средством социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества является игра, в процессе которой подросток расширяет, обогащает, углубляет свои социальные и психологические компетенции. Игра или её

элементы должны присутствовать практически на всех уроках:

· диагностические;

· активизирующие,

· игры-театрализации;

· ролевые игры, содержание которых постепенно усложняется: от индивидуального проигрывания ситуаций-проб до моделирования общественных отношений.

В учебном процессе рекомендуется применять различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеофильмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства.

Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления.

Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями.

Чтобы усвоить важнейшие понятия, новые термины, рекомендуется оформлять «Словарь понятий».

«Книгу о себе» можно художественно оформить рисунками, фотографиями, собственными сочинениями в стихах и прозе.

### **Примеры практических занятий:**

· диспут «Можем ли мы считать себя взрослыми?»;

· сочинения «Я в прошлом, настоящем и будущем»;

· закрепление адекватной самооценки;

· составление программы изживания (угасания) одной из вредных привычек для ежедневного тренинга;

· составление программы формирования актуальной положительной привычки для постоянного тренинга;

· составление индивидуальной программы самовоспитания;

· разбор социальных ситуаций-проб.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы в основной школе должна обеспечить следующие личностные результаты:

- формирование социокультурных норм поведения в социуме;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие негативных факторов;
- умение конструктивно проявлять общественную активность, способность идти на компромиссы;

Метапредметные результаты:

- способность применять полученные умения и навыки в практической деятельности в составе различных социокультурных групп;
- знание мира профессий и предположения относительно своей будущей профессиональной деятельности;
- умение осознанно выбирать направления и формы любительских занятий, увлечений, хобби;
- способность
- принимать решения, которые могут иметь значимые последствия для обучающегося и других людей;
- умение принимать на себя ответственность за пробы в социальном взаимодействии, внесение в него изменений различного масштаба;
- способность дискутировать по социальным вопросам и творчески преобразовывать образцы поведения;
- умение организовывать свой активный и пассивный отдых, контролировать режим сна.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>				
1	Сам себе воспитатель	1	Игровая	
2	Снова смотримся в зеркало	1	Познавательная	
3	Какой из меня воспитатель	1	Игровая	
4	Создание своего имиджа	1	Познавательная	
5	Человек и изобразительное искусство	1	Социальное творчество	
6	Человек и музыка	1	Социальные пробы	
7	Человек и поэтическое слово	1	Художественное творчество	
8	Как стать интересным	1	Познавательная	
9	Как стать обаятельным юношей	1	Познавательная	
10	Как стать обаятельной девушкой	1	Игровая	
11	И, наконец, о любви	1	Познавательная	
12	Ваши герои	2	Социальное творчество	
13	Ребенок и родитель-взаимоотношения	1	Социальные пробы	
14	Поведение: от самооценки к поступку	1	Художественное творчество	
15	Вырабатываем характер	1	Игровая	
16	Человек и обстоятельства	1	Познавательная	
17	Поверьте в себя	1	Игровая	
18	Воспитание воли	1	Познавательная	
19	Учитесь дружить	2	Социальное творчество	
20	Учитесь любить труд	1	Социальные пробы	
21	Мои сильные и слабые стороны	1	Художественное творчество	
22	Природа и вы	1	Игровая	
23	Ваш досуг	2	Познавательная	
24	Скажите себе: нет! (Отказ от вредных привычек)	2	Игровая	
25	Игровая программа: «Следи за здоровьем и физическим развитием»	4	Познавательная	
26	Круглый стол: «Человек и обстоятельства»	1	Социальное творчество	
27	Круглый стол:» Я» и «Мы». Ваше поручение	1	Социальные пробы	
		<b>34</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Учебные пособия**

Учебные пособия по курсу с 5 по 11 класс.

### **Экранно-звуковые пособия**

DVD-диски, видеофильмы.

### **Цифровые ресурсы**

Интернет-сайты, мультимедийные фильмы, презентации.

**Компьютер, электронная доска, магнитная доска, проектор.**