

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Куйбышевского муниципального района
«Средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей <u>естественнонаучного цикла</u> от «28» августа 2026 года № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР <u>Афанасьева</u> О.В. Афанасьева от « <u>28</u> » августа 2026 года
---	---

Программа курса внеурочной деятельности
Кружок «**Школа самопознания**»
Уровень основного общего образования.
Срок освоения: 1 год (5-6 класс)

Составитель:
Леонова А. В.,
учитель биологии

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа самопознания» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и с учетом ООП ООО.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа самопознания» реализуется педагогом с учетом рабочей программы воспитания.

Цель программы: оказание помощи и поддержка подростков в процессе самопознания, формирование человека, способного к самовоспитанию, саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Задачи:

- ✓ побуждение учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания;
- ✓ ознакомление с основными понятиями психологии личности;
- ✓ выявление интересов, склонностей, способностей подростка;
- ✓ формирование адекватной самооценки и правильного отношения к себе;
- ✓ осознание необходимости самосовершенствования, постановка целей;
- ✓ приобщение учащихся к самонаблюдению, самоанализу;
- ✓ развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы обучающихся;
- ✓ совершенствование навыков социализации и расширение социального взаимодействия со сверстниками.

Особенности программы

Программа предназначена для оказания педагогической поддержки обучающимся 5 - 6 классов, предусматривает специальное сопровождение обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов. Содержание программы коррекционной работы для обучающихся определяется с учетом их особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК.

Программа рассчитана на один год обучения: по 1 часу в неделю (34 часа в год) в 5 - 6 классах.

Занятия проводятся в течение учебного года. Это позволяет заинтересовать детей, снизить уровень тревоги, что помогает обучающимся легче адаптироваться в новой среде, создает безопасное пространство для общения, ситуацию успеха, условия для самовыражения. Программа призвана приобщить обучающихся к вопросам самопознания. С опорой на психологию и этику изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека. Во время занятий по программе происходит становление у детей развитых форм самосознания и самоконтроля, осознание своих возможностей, исчезает боязнь ошибочных шагов, снижаются тревожность и агрессивность поведения. Тем самым создаются необходимые личностные и интеллектуальные предпосылки для успешного протекания процесса обучения на всех последующих этапах образования. При организации деятельности с обучающимися используются следующие формы работы: групповые и индивидуальные занятия, тестирование, анализ воспитывающих ситуаций, решение психологических и этических задач. Ведутся диагностические карты, к которым прилагаются работы обучающихся (творческие работы, материалы анкет, тестов и др.).

Содержание

Раздел I. Личность (4 ч.)

Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание - основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).

Раздел II. Самопознание как основа самосовершенствования (4 ч.)

Человек - загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

Раздел III. Организация (методика) самопознания (4 ч.)

Самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

Раздел IV. Качества личности: школа «Кто Я?» (8 ч.)

Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.

Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные - непрочные, системные - отрывочные. Умение применять знания.

Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.

Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.

Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.

Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие.

Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.

Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.

Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совестливость, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.

Воображение: создание новых образов на основе обобщения. Произвольное, произвольное, мечта, фантазия.

Раздел V. Самосознание, самоощущение (3ч.)

Образ Я, формирование позитивной Я - концепции. Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

Раздел VI. Умею ли я дружить? (7 ч.)

Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мой класс. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Что такое сотрудничество? Я умею

понимать другого и как можно этому научиться. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Чему учат трудности.

Раздел VII. Мои цели (4 ч.)

Корзина ресурсов - богатство вашей личности. Мои цели на следующий учебный год. Презентация личных проектов книг о себе.

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Школа самопознания»

Личностные результаты:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к работе на результат;
- формирование самооценки - осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принятие и сохранение учебной задачи;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определение и формулировка цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- определение плана выполнения заданий внеурочной деятельности;
- осознание своих трудностей и стремление к их преодолению;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога-психолога;
- исследование своих качеств и своих особенностей;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- структурирование знаний;
- моделирование ситуаций (преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель) с помощью преподавателя;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное нахождение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- осуществление поиска и выделения необходимой информации;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками – определение цели, функции участников, способов взаимодействия;
- умение работать в паре и в группе, управлять поведением партнера – оценивать, контролировать и корректировать действия партнера;
- выполнение различных ролей;
- умение слушать и слышать других ребят;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение задавать вопросы, проявляя инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов, выявление проблем, нахождение и оценивание альтернативных способов разрешения конфликта.

Результаты освоение курса являются:

- формирование учебной мотивации,
- стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов;
- гармонизация психоэмоционального состояния,
- формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе,
- развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля;
- развитие способности к эмпатии, сопереживанию;

- формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающими (в семье, классе),
- повышение социального статуса ребенка в коллективе.

Тематическое планирование
1 год освоения курса (5-6 классы)
1 час * 34 недели = 34 часа

№ п/ п	Тема занятия, раздела	Количес тво часов	Форма проведения занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания/ Форма реализации воспитательног о потенциала темы	ЭОР/ЦОР
1.	Раздел I. Личность	4	Беседа, индивидуальна я работа, групповая работа. Диагностика.	Организационн ое занятие. Обсуждение и утверждение плана работы. Сплочение группы, настрой на продуктивную будущую работу.	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki
2.	Раздел II. Самопознание как основа самосовершенство вания	4	Беседа, индивидуальна я работа, групповая работа. Игры и упражнения.	Знакомство с внутренними и внешними качествами людей. Представление о связи характера человека.	https://infourok.ru/plan-raboti-i-analiticheskiy-otchet-pedagoga-psihologa-ou-344106.html
3.	Раздел III. Организация (методика) самопознания	4	Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.	Самоанализ, самонаблюден ие, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия.	https://infourok.ru/plan-raboti-i-analiticheskiy-otchet-pedagoga-psihologa-ou-344106.html

4.	Раздел IV. Качества личности: школа «Кто Я?»	8	Беседа, индивидуальная работа, групповая работа. Игры и упражнения. Диагностика.	Самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия.	https://infourok.ru/plan-raboti-i-analiticheskiy-otchet-pedagoga-psihologa-ou-344106.html
5.	Раздел V. Самосознание, самоощущение	3	Практическая работа; видеофильм, круглый стол. Игры и упражнения.	Просмотр видеофильма, обсуждение просмотренного, обмен мнениями. Формирование позитивной Я - концепции	https://infourok.ru/plan-raboti-i-analiticheskiy-otchet-pedagoga-psihologa-ou-344106.html
6.	Раздел VI. Умею ли я дружить?	7	Опрос, анкетирование, дискуссия (социометрия). Круглый стол; практическая работа.	Выявление степени коммуникативности учащихся; повторение известных формул вежливости и знакомство с новыми. Ознакомление с приёмами установление добрых отношений.	https://infourok.ru/plan-raboti-i-analiticheskiy-otchet-pedagoga-psihologa-ou-344106.html
7.	Раздел VII. Мои цели	4	Круглый стол. Игры и упражнения. Диагностика.	Оценка эффективности и проведенных занятий.	https://infourok.ru/plan-raboti-i-analiticheskiy-otchet-pedagoga-psihologa-ou-344106.html

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема учебного занятия (урока)	Сроки
1.	Раздел I. Личность	Вводное занятие. ТБ «Правила поведения на занятиях».	04.09.2026
2.		Что такое личность. Роль личности в собственном развитии.	11.09.2026
3.		Мой кумир.	18.09.2026
4.		Образ моего «Я». Моя индивидуальность	25.09.2026
5.	Раздел II. Самопознание как основа самосовершенствов ания	Я и окружающие. Человек - загадка для самого себя.	02.10.2026
6.		Оценивание окружающих. Оценивание себя.	09.10.2026
7.		Сходство и различие наших «Я»	16.10.2026
8.		Как подружиться. Почему люди ссорятся?	23.10.2026
9.	Раздел III. Организация (методика) самопознания	Найдите друга - дневник наблюдений. Инструменты самопознания.	06.11.2026
10		Умеем ли мы общаться? Позиции в общении.	13.11.2026
11		Умею ли я слушать других.	20.11.2026
12		Мир эмоций Настроение – «О кей!»	27.11.2026
13	Раздел IV. Качества личности: школа «Кто Я?»	Знакомимся с интеллектом	04.12.2026
14		Память, её значение в жизни человека. Развиваем память.	11.12.2026
15		Виды восприятий. Тренировка восприятия	18.12.2026
16		Что такое внимание? Развиваем внимание.	25.12.2026
17		Что такое мышление? Развиваем мышление.	15.01.2027
18		Развиваем пространственные ориентации	22.01.2027
19		Что такое «Темперамент»? Свойства темперамента	29.01.2027
20		Психология творчества «Мы фантазируем» Развитие наблюдательности.	05.02.2027
21	Раздел V. Самосознание, самоощущение	Способности личности. Дайте волю воображению	12.02.2027
22		Основное отличие человека от обезьяны.	19.02.2027
23		Разнообразие «Я» (субличностей) человека.	26.02.2027

24	Раздел VI. Умею ли я дружить?	Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мой класс. (Социометрия)	05.03.2027
25		Умеем ли мы общаться? Позиции в общении. Чему учат трудные ситуации.	12.03.2027
26		Умею ли я слушать других. Конфликты и компромиссы	19.03.2027
27		Как подружиться. Почему люди ссорятся? Мой идеальный день	26.03.2027
28		От каждого - по способностям, каждому - по потребностям. Какой я в общении	09.04.2027
29		Кто он – мой настоящий друг?	16.04.2027
30		Уверенное и неуверенное поведение. «Один за всех и все за одного!»	23.04.2027
31	Раздел VII. Мои цели	Корзина ресурсов. Как распорядиться собственными ресурсами?	30.04.2027
32		Точка опоры. Методы и приемы психологической защиты	07.05.2027
33		От мечты до цели	14.05.2027
34		Игровое занятие «Репортер»	21.05.2027

Система оценивания планируемых результатов

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Школа самопознания» используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний, умений, навыков учащихся на начальном этапе освоения программы) - входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации программы).

Система отслеживания результатов обучения и воспитания предусматривает ведение диагностических карт, к которым прилагаются работы обучающихся (творческие работы, материалы анкет, тестов и др.).

Формы контроля:

- персональный;
- тематически-обобщающий;
- комплексно-обобщающий.

Текущий контроль:

Обучающиеся выполняют задания в индивидуальном темпе, сотрудничая с педагогом. Выполнение творческих работ, позволяет реализовать творческие силы, обеспечить выработку личностного знания, собственного мнения, своего стиля деятельности. Включение обучающихся в реальную творческую деятельность, привлекающую новизной и необычностью является стимулом развития познавательного интереса. Одновременно развиваются способности выявлять проблемы и разрешать возникающие противоречия.

По окончании каждого раздела проводится итоговое занятие в виде тематической беседы, круглого стола.

Итоговая аттестация предусматривает выполнение диагностической работы по усвоению материала курса внеурочной деятельности.

В конце года – подведение итогов курса внеурочной деятельности на общешкольной ярмарке.

Критерии оценивания:

(диагностическая база может быть задействована в полном объеме или выборочно)

Личностные результаты	Диагностическая база
1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	Методика изучения мотивации обучения школьников 5 класса
2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и	Опросник диагностики способностей эмпатии (А.Мехрабиена, Н.Эпштейна) Диагностика коммуникативной толерантности (В.В.Бойко)

народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания	
3. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Диагностика нравственной воспитанности по методике М.И.Шиловой. Изучение ценностных ориентации личности (по модификации методики В.А. Ядова – Р. Рокича)
4. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	Диагностика коммуникативной толерантности (В.В.Бойко)
5. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Индекс отношения к здоровью (по методике В. Явина, С. Дерябо)
6. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи	Проективная методика «Рисунок семьи»

Лист
корректировки Рабочей программы курса внеурочной деятельности
«Школа самопознания»

Класс	Название раздела, темы	Содержание корректировки	Основание для коррекции	Согласование, вносимых изменений <i>(подпись заместителя директора по ВР)</i>	Примечание