

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда**

**СОГЛАСОВАНО**

**Руководитель ШМС**

---

Харченко Л.В.  
Протокол № 7  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Осадчая Г.Н.  
Приказ № 453  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Я - личность»**  
**основного общего образования**  
**5-8 классы.**  
**(Социальное направление)**

Количество часов по учебному плану: 5-8 классы 34 ч. (1 час в неделю).  
Программа будет реализована в 5-8 классах за 34 ч.

Учитель: Лях Олеся Сергеевна

г. Зерноград

2023-2024 учебный год

## **Планируемые результаты изучения учебного курса**

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 исключаящего 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.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции,

социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;

Развитие регуляции учебной деятельности;

Саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний. 2. **Познавательные УУД:**

Умение видеть проблему; Умение ставить вопросы; Умение выдвигать гипотезы; Умение структурировать тексты; Умение работать с метафорами;

Умение давать определение понятиям; Умение наблюдать;

Умение делать выводы и умозаключения;

Умение классифицировать;

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы с обучающимися.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую. 3. **Коммуникативные УУД:**

формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;

развивать навыки взаимодействия в группе;

развивать вербальные и невербальные навыки общения; развивать навыки восприятия и понимания различных людей; развивать навыки самопознания;

преодолевать эгоцентризм;

умение познавать себя через восприятие другого; формирование положительной самооценки;

формирование эмпатического отношений к другим людям;

формировать чувство уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;

определять особенности поведения в конфликтной ситуации;

отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

**В результате освоения программы обучающиеся будут знать:**

основные права и обязанности гражданина, ориентироваться в правовом пространстве государственно-общественных отношений;

историю родного края;

достижения и культурное наследие России;

об институтах гражданского общества, о государственном устройстве и

социальной структуре российского общества, наиболее значимых страницах

истории страны, об этнических традициях и культурном достоянии своего края,

о примерах исполнения гражданского и патриотического долга;

о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища; ценности

России, своего народа, своего края, отечественное культурно-историческое

наследие, Обучающиеся будут **уметь:**

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, так и основанных на требованиях коллектива;

владеть приемами и методами самовоспитания: самокритикой,

самовнушением, самообязательством, эмпатией.

Рабочая программа предусматривает развитие **компетенций**:  
ценностно-смысловые общекультурные учебно-познавательные  
информационные коммуникативные социально-трудовые компетенции  
личностного самосовершенствовании

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности**

### **5 класс. «Познай себя»**

С пятого класса начинается систематизированное изложение понятий и проблем самосовершенствования личности. Психолого-педагогический курс представляет для ребят как бы «психологию и педагогику для себя» и на уровне своего возрастного развития. Естественно, что первая его часть посвящена изучению своей собственной психики, так как процесс самопознания лежит в основе любого акта самосовершенствования. Ребенок должен осознать, кто он есть, как он себя оценивает, что и почему с ним происходит. Поэтому курс начинается с доступного пятиклассникам обзора психологических качеств личности, приводящего в некоторую систему имеющиеся у них представления о своей личности. Помогаящего детям понять себя, создать осознаваемый образ своего «Я».

### **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».

### **7 класс. «Научи себя учиться»**

В традиционной образовательной технологии само образовании является вторичным процессом, и только с переходом человека к самостоятельной жизни оно становится основным средством его духовного развития и обогащения. Однако именно в школе необходимо заложить те основы самостоятельного труда, которые получают дальнейшее развитие после школы.

Курс «Научи себя учиться» направлен на оказание помощи подросткам в осознании ими своего знания или незнания. На развитие умений добывания знаний, планирования, самоорганизации, работы с информацией, умений самооценки и самоконтроля, необходимых в процессе самообучения и самообразования. Этот курс очень тесно связан с предметным самообразованием. Учителя-предметники могут использовать рекомендации курса в своей работе, сочетая их с различными советами и памятками, имеющимися в предметной области.

### **8 класс. «Утверждай себя»**

Здесь на первый план выходит рассмотрение проблемы самоутверждения подростка в различных сферах его жизнедеятельности. Возрастной период, приходящийся на 8 класс, является переходным, критическим. Под влиянием психологических и социальных факторов приоритетное значение приобретают: утверждение своего «Я» в социальном пространстве личности в общении с окружающими людьми; потребность в признании своего «Я», своего имени, своей внутренней психологической сущности и внешних физических данных; определение своей сущности как представителя пола (половая идентификация); потребность в признании в своей группе, коллективе (в определенных социальных ролях); реализация своих прав среди людей, притязание на взрослость.

Процессы самоутверждения часто сопровождаются искаженными, негативными способами общения: обидами, оскорблениями, задевающими честь и достоинство другого человека; насильственными психическими и физическими воздействиями на людей, особенно на тех, кто слабее или не может дать отпор посягательству. Разные формы девиантного поведения, связанные с самоутверждением, по современным данным. Проявляются у 60% подростков. Курс «Утверждай себя» поможет правильному, положительному самоутверждению личности в различных сферах: социальной, духовно-нравственной, гендерной, деловой, творческой, даст возможность развить у подростков защитные способности, чтобы противостоять внешним посягательствам.

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

#### 5 класс «Познай себя»

№ п/п	тема	Всего часов	Дата урока по плану	Дата урока фактическая	Вид внеурочной деятельности
1	Знакомство с собой	1	05.09.2023		Игровая
2	Образ вашего я	1	12.09.2023		Познавательная
3	Посмотримся в зеркало	1	19.09.2023		Игровая
4	Я и окружающие	1	26.09.2023		Познавательная
5-6	Вы – человек и вы - личность	2	03.10.2023 10.10.2023		Проблемно- ценностное общение
7	Оценивание себя	1	17.10.2023		Игровая
8-9	Сходство и различие наших я	2	24.10.2023 07.11.2023		Познавательная
10	Как вы воспринимаете окружающий мир	1	14.11.2023		Познавательная
11- 12	Что такое ответственность	2	21.11.2023 28.11.2023		Проблемно- ценностное общение
13- 14	Ответственность за свое поведение	2	05.12.2023 12.12.2023		Проблемно- ценностное общение
15- 16	Чувства. Знакомство и проявление.	2	19.12.2023 26.12.2023		Проблемно- ценностное общение. Игровая.
17- 18	Ответственность за свои чувства	2	09.01.2024 16.01.2024		Проблемно- ценностное общение. Познавательная.
19- 20	Ответственность за свои решения	2	23.01.2024 30.01.2024		Проблемно- ценностное общение
21- 22	Самосознание. А чего хочешь именно ты?	2	06.02.2024 13.02.2024		Проблемно- ценностное общение. Познавательная. Игровая.
23- 25	Не бойся говорить. Потребности.	3	20.02.2024 27.02.2024 05.03.2024		Проблемно- ценностное общение. Игровая.
26- 27	Твой выбор и почему он так важен.	2	12.03.2024 19.03.2024		Проблемно- ценностное общение
28- 30	Уверенность в себе. Самооценка.	3	02.04.2024 09.04.2024 16.04.2024		Проблемно- ценностное общение. Познавательная.
31	Цель. Постановка и движение.	1	23.04.2024		Проблемно- ценностное общение. Познавательная.
32- 33	Кем я себя вижу в будущем	2	07.05.2024 14.05.2024		Проблемно- ценностное общение. Познавательная.

					Игровая
34	Подводим итоги. Результаты.	1	21.05.2024		Социальное творчество

### 6 класс «Сделай себя сам»

№ п/п	тема	Всего часов	Дата урока по плану	Дата урока фактически	Вид внеурочной деятельности
1	Сам себе воспитатель	1	05.09.2023		Познавательная
2	Снова смотримся в зеркало	1	12.09.2023		Познавательная
3	Создание своего имиджа	1	19.09.2023		Игровая
4	Я и окружающие	1	26.09.2023		Познавательная
5-6	Вы – человек и вы - личность	2	03.10.2023 10.10.2023		Проблемно-ценностное общение
7-8	Человек и изобразительное искусство	2	17.10.2023 24.10.2023		Художественное творчество
9	Человек и музыка	1	07.11.2023		Художественное творчество
10	Человек и поэтическое слово	1	14.11.2023		Художественное творчество
11-12	Как стать интересным(ой)/обаятельным(ой) юношей/девушкой	2	21.11.2023 28.11.2023		Социальные пробы
13-14	Что такое Ответственность. Ответственность за свое поведение	2	05.12.2023 12.12.2023		Проблемно-ценностное общение
15-16	Чувства. Знакомство и проявление.	2	19.12.2023 26.12.2023		Проблемно-ценностное общение. Игровая.
17-18	Ответственность за свои чувства	2	09.01.2024 16.01.2024		Проблемно-ценностное общение. Познавательная.
19-20	Ответственность за свои решения	2	23.01.2024 30.01.2024		Проблемно-ценностное общение
21-23	Самосознание. А чего хочешь именно ты?	3	06.02.2024 13.02.2024 20.02.2024		Проблемно-ценностное общение. Познавательная. Игровая.
24-26	Не бойся говорить. Потребности.	3	27.02.2024 05.03.2024 12.03.2024		Проблемно-ценностное общение. Игровая.
27-28	Твой выбор и почему он так важен.	2	19.03.2024 02.04.2024		Проблемно-ценностное общение
29-30	Уверенность в себе. Самооценка.	2	09.04.2024 16.04.2024		Проблемно-ценностное общение. Познавательная.
31	Цель. Постановка и движение.	1	23.04.2024		Проблемно-ценностное

					общение. Познавательная.
32- 33	Кем я себя вижу в будущем	2	07.05.2024 14.05.2024		Проблемно-ценностное общение. Познавательная. Игровая
34	Подводим итоги. Результаты.	1	21.05.2024		Социальное творчество

### 7 класс «Научи себя учиться»

№ п/п	тема	Всего часов	Дата урока по плану	Дата урока фактическая	Вид внеурочной деятельности
1	Что такое ученье	1	06.09.2023		Познавательная
2	Есть такая профессия - ученик	1	13.09.2023		Познавательная
3	Воля и трудолюбие	1	20.09.2023		Познавательная
4	Индивидуальность в ученье	1	27.09.2023		Проблемно – ценностное общение
5-7	«САМО» в учении. Планирование. Организация. Усвоение.	3	04.10.2023 11.10.2023 18.10.2023		Социальные пробы
8	Поиск информации, отбор.	1	25.10.2023		Социальные пробы
9	Тренируем память. Упражнения.	1	08.11.2023		Игровая
10	Уча других, учимся сами.	1	15.11.2023		Познавательная
11- 12	Мыслью - значит существую. Учимся выражать свои мысли.	2	22.11.2023 29.11.2023		Ценностно – смысловое общение
13- 14	Что такое Ответственность. Ответственность за свое поведение	2	06.12.2023 13.12.2023		Проблемно- ценностное общение
15- 16	Чувства. Знакомство и проявление.	2	20.12.2023 27.12.2023		Проблемно- ценностное общение. Игровая.
17- 18	Ответственность за свои чувства	2	10.01.2024 17.01.1024		Проблемно- ценностное общение. Познавательная.
19- 20	Ответственность за свои решения	2	24.01.2024 31.01.2024		Проблемно- ценностное общение
21- 22	Самосознание. А чего хочешь именно ты?	2	07.02.2024 14.02.2024		Проблемно- ценностное общение. Познавательная. Игровая.
23- 25	Не бойся говорить. Потребности.	3	21.02.2024 28.02.2024 06.03.2024		Проблемно- ценностное общение. Игровая.
26- 27	Твой выбор и почему он так важен.	2	13.03.2024 20.03.2024		Проблемно- ценностное общение
28- 30	Уверенность в себе. Самооценка.	3	03.04.2024 10.04.2024 17.04.2024		Проблемно- ценностное общение. Познавательная.
31	Цель. Постановка и движение.	1	24.04.2024		Проблемно- ценностное общение. Познавательная.
32- 33	Кем я себя вижу в будущем	2	08.05.2024 15.05.2024		Проблемно- ценностное общение.

					Познавательная. Игровая
34	Подводим итоги. Результаты.	1	22.05.2024		Социальное творчество

### 8 класс «Утверждай себя»

№ п/п	тема	Всего часов	Дата урока по плану	Дата урока фактическая	Вид внеурочной деятельности
1	Инстинкт жизни	1	04.09.2023		Познавательная
2-3	Механизм самоутверждения	2	11.09.2023 18.09.2023		Познавательная
4-5	Ваше место в обществе	2	25.09.2023 02.10.2023		Ценностно-смысловое общение
6	Общение: необходимость или роскошь	1	09.10.2023		Проблемно-ценностное общение
7-8	Лидер. Какие качества ему присущи.	2	16.10.2023 23.10.2023		Ценностно-смысловое общение
9-10	Правила делового общения	2	06.11.2023 13.11.2023		Познавательная. Социальные пробы.
11-12	В коллективе, через коллектив и для коллектива	2	20.11.2023 27.11.2023		Ценностно-смысловое общение
13-15	Конфликты. Можно ли без них? Учимся решать.	3	04.12.2023 11.12.2023 18.12.2023		Ценностно-смысловое общение. Социальные пробы.
16-17	Чувства. Знакомство и проявление.	2	25.12.2023 15.01.2024		Проблемно-ценностное общение. Игровая.
18-19	Ответственность за свои чувства	2	22.01.2024 29.01.2024		Проблемно-ценностное общение. Познавательная.
20-21	Ответственность за свои решения	2	05.02.2024 12.02.2024		Проблемно-ценностное общение
22-23	Самосознание. А чего хочешь именно ты?	2	19.02.2024 26.02.2024		Проблемно-ценностное общение. Познавательная. Игровая.
24-25	Не бойся говорить. Потребности.	2	04.03.2024 11.03.2024		Проблемно-ценностное общение. Игровая.
26-27	Твой выбор и почему он так важен.	2	18.03.2024 01.04.2024		Проблемно-ценностное общение
28-30	Уверенность в себе. Самооценка.	3	08.04.2024 15.04.2024 22.04.2024		Проблемно-ценностное общение. Познавательная.
31	Цель. Постановка и движение.	1	06.05.2024		Проблемно-ценностное общение. Познавательная.
32	Кем я себя вижу в будущем	1	13.05.2024		Проблемно-ценностное общение. Познавательная.

					Игровая
33	Подводим итоги. Результаты.	1	20.05.2024		Социальное творчество

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности**

##### **Учебные пособия**

Г. К. Селевко «Самосовершенствование личности» Учебные пособия по курсу с 5 по 9 класс.

Гершен Кауфман, Лев Рафаэль, Памэла Эспеланд «Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке»; перевод с англ. Виктории Степановой - 5-е издание - Москва, «Манн, Иванов и Фербер» 2022 г. – 136 с. – (Ты имеешь значение. Психология для современных подростков.

##### **Цифровые ресурсы**

Интернет-сайты, мультимедийные фильмы, презентации.

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

