

FmgbbpbiZevgh_ [x^'_lgh_ h[s_h[jZah\ZI_evgh
F;HM 'Kj_^gyy rdhez "
I_ljhiZ\ehDkZlkdh]h]hjh^kdh]h hdjm]Z

Ijh]jZf^Zhihegbl_evgh]h h[jZah\Zgby
'lkboheh]by \hdjm] gZk

JmkZgh\Z <Ze_jby :e_c
i_^Z}hk]zoheh]Z

I_ljhiZ\ehDkZlkdbc
2023/2024 mq_[guc]h^

1. I N Y K G B L ? E V G : Y A : I B K D :

Рабочая программа составлена на основе авторской педагогической разработки адаптационного типа факультативных занятий по курсу Селевко Г.К. «Самосовершенствование личности» для учащихся 9-11-х. Одно из примечательных явлений подросткового возраста - начало сознательного самовоспитания (намеренного изменения своих качеств, возведение человеком себя на более высокую ступень физического, духовно-нравственного, социального и творческого развития). Подросток начинает задумываться над своими физическими и личностными качествами и принимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Возрастные особенности старшеклассников (14-17 лет) объясняются, прежде всего, биологическими факторами. Эндокринные изменения стимулируют развитие организма, что проявляется в особенностях внешности и поведения. В этом возрасте резко повышается интерес к своему Я-физическому и Я-внутреннему. Подросток начинает ориентироваться на качества «настоящего мужчины» и «настоящей женщины». Появляется чувство взрослости, являющееся главным отличительным свойством возраста. Существует особый тип результатов образования, связанный с процессом социализации учащихся. Одной из основных её задач является перевод подростка в позицию активного члена гражданского общества, способного самоопределяться на основе ценностей, вырабатывать собственное понимание и цели, разрабатывать проекты преобразования общества и отдельных его институтов, реализовывать данные проекты.

Р ? E √ способствовать развитию у подростков готовности к осуществлению осознанного и целенаправленного процесса самовоспитания; развитие креативных способностей и социального творчества.

A : > : Q B

- обеспечить создание на занятиях атмосферы психологической безопасности для запуска процессов открытого и продуктивного общения, самораскрытия подростков;
- содействовать формированию умений целеполагания, выбора приемов и средств работы подростков над собой;
- создать условия для проявления учащихся в социальной деятельности через коллективные творческие дела (КТД);
- содействовать получению детьми опыта самостоятельного общественного действия через разработку и проведение социального проекта.

H ; S : Y O : J : D L ? J B K L B D :

Программа решает задачи самовоспитания и развитие креативных способностей, социального творчества.

Организация внешней части образовательного процесса (воспитания) должна способствовать появлению у ребенка внутреннего процесса самовоспитания, включающего такие элементы:

- собирание своего образа «Я»: способности, возможности, умения и др. качества;
- осознание своих проблем и определение направления развития;
- устремленность к решению задач и проблем;
- самоконтроль, критический самоанализ и рефлексия своих успехов и неудач;
- умение корректировать программу своих действий;

Подросток при этом выступает как субъект своего воспитания, как творец своей личности.

Развитые на занятиях способности к творческому нестандартному мышлению школьники переносят на другие учебные предметы, а затем и на решения любых жизненных проблем.

Результатом данного курса предполагается реализация социального проекта учащимися.

H I B K : G B ? M Q ? ; G H = H D M J K : < < G ? M J H
> ? Y L ? E V G H K L B

Программа реали аетоя во внеурочное время на занятиях по психологии для учащихся 5-11 классов. Реализация программы рассчитана на 34 часа по 1-2 часам в неделю.

< j _ a m e v l Z l _ b a m q _ g b y ^ Z g g h] h d m j k Z h [
 \ h a f h ' g h k l v j Z a \ b l b y M M >
 E b q g h k l g u _ M M >

- Рефлексивный анализ положительных личностных качеств, потенциалов, способностей.

D h f f m g b d Z l b \ g u _ M M >

- Умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- Умение согласовывать усилия при достижении общей цели;

- Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- Умение передавать другим людям информацию с помощью различных средств коммуникации.

J _] m e y l b \ g u _ M M >

- Умение ставить цели, планировать и оценивать свои действия;

- Умение проявлять настойчивость и усилие для достижения поставленной цели, для преодоления трудностей.

K H > ? J @ : G B ? J : ; H Q ? C I J H = J : F F U

Курс разбит на ТРИ РАЗДЕЛА

J Z a ^ _ e Y i h a g Z x b j Z a \ b \ Z x k \ h b k i h k h [g
 a Z g y l b c q Z k h \

P _ e v N h j f b j h \ Z g t k _ Z f f h h b a \ g h Z \ g b y b j Z a \ b l b _
 f u r e _ g b y

Отработка способов поведения, позволяющих развивать характер и повышать веру в себя. Развитие навыков самопрезентации. Умения управлять своими эмоциями. Тренинг развития творческого мышления подростков.

J Z a ^ _ e Y \ h [s _ g b b l e Z g b j m _ f d h e e _ d l b \
 a Z g y l b c q Z k h \

P _ e v N h j f b j h \ Z g b _ g Z \ u d h \ w n n _ d l b \ g h c
 m f _ g b y k h \ f _ k l g h i e Z g b j h \ Z l v k h [b j Z l v b g
 \ a Z b f h ^ _ c k l \ h \ Z l v \ d h e e _ d l b \ o g u D L l > \ h j q _ k d

Как научиться эффективным способам коммуникации. Умение отстаивать свою точку зрения. Навыки и умения ставить цели и достигать их. Коллектив и индивидуальность. Способы поведения в конфликте. Совместная работа школьников по разработке и подготовке социального проекта.

J Z a ^ _ e J _ Z e b a Z p b y k h p b Z e v g h] h i j h _ d l Z
 a Z g y l b y q Z k h \

P _ e v I h e m q _ g b _ ^ _ l v f b h i u l Z k Z f h k l h y l _
^ _ c k l \ b y q _ j _ a i h ^] h l h \ d m k h p b Z e v g h] h i j h _

Социальный проект «Социально успешная личность»

Самодиагностика. Получение обратной связи.

F _ l h ^ u b i j b _ f u

- беседа и диалог на основе выдвигаемых идей и практических ситуаций;
- групповые дискуссии;
- тренинговые упражнения;
- игровые упражнения (активизирующие, ролевые и игры с элементами психодрамы);
- диагностические процедуры.

N h j f u d h g l j h e y

- рефлексия;
- обратная связь;
- самодиагностика.

L _ f Z | b q _ k d h _ i e Z g b j h \ Z g b _

J Z a ^ _ e

Y i h a g Z x b j Z a \ b \ Z x k \ h

	L _ f Z	K h ^ _ j ' Z g b _	Q Z k
1	Введение в курс. Знакомство.	Особенности курса. Примерное содержание. Упражнения на знакомство и командообразования. Входная диагностика.	2
2	Вырабатывайте характер	Анализ понятия «характер». Формирование стремления к развитию характера. Знакомство с различными способами развития характера.	2
3	Воспитание воли	Раскрытие понятия «воля». Рассмотрение признаков волевого поведения. Ознакомление с приемами воспитания воли.	2
4	Как стать интересным	Развитие навыков самопрезентации. Знакомство с миром увлечений и достижений обучающихся.	4
5	Создание своего имиджа	Знакомство с понятием «имидж». Составляющие имиджа. Как создать свой неповторимый образ.	4
6	Учитесь управлять своими эмоциями	Прояснение позитивного и негативного влияния эмоций на развитие жизненных ситуаций. Обучение определению своих эмоций и управлению ими.	2
7	Тренинг креативности	Специально подобранные упражнения и задания для развития творческих мыслительных способностей.	6
B L H = H			22
J Z a ^ _ e Y \ h [s _ g b b l e Z g b j m _ f d h e e			
8	Искусство общения	Формирование навыков эффективной коммуникации (начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.)	2
9	Мое мнение	Формирование представлений о том, как важно иметь собственное мнение, уметь ему следовать и отстаивать не	2

		агрессивно. Знакомство с приемами эффективной аргументации.	
10	Вы в коллективе	Знакомство с понятием «коллектив». Уровни развития коллектива. Формирование у подростков представлений о себе, как о члене коллектива.	4
11	Учитесь дружить	Развитие представлений подростков о значении дружбы в жизни человека, качествах настоящего друга и условиях возникновения и сохранения дружбы.	4
12	Учитесь разрешать конфликты	Знакомство с понятием «конфликт» и «стратегии поведения в конфликте». Формирование у подростков стремления к позитивному выходу из конфликта. Проигрывание стратегий поведения в конфликте.	4
13	Введение в КТД.	Раскрытие понятия КТД. Создание активной группы. Упражнения активаторы.	4
14	Планирование социальной акции	Обсуждение: что, где, когда, с кем будет проводиться, как и в какой форме мы представим социальный проект.	4
15	Подготовка социального проекта	Социальный опрос, обработка результатов, сбор информации, оформление результатов социального проекта.	6
В Л Н = Н			30
J Z a ^ _ e J _ Z e b a Z p b y k h p b Z e v g h			
16	Социальный проект «Социально успешная личность»	Практическое занятие для учащихся	4
17	Социальный проект «Социально успешная личность»	Практическое занятие для учащихся	4
18	Социальный проект «Социально успешная личность»	Практическое занятие для учащихся	4

19	Заключительное занятие. Подведение итогов	Самодиагностика курса. Получение обратной связи.	4
			В Л Н = 16
			В Л Н = 68

L _ o g h e h] b q Z j k ÷ Z y Z g y l b c

	L _ f Z a Z g	D h e \ h q Z k	N h j f u j	N h j f u b \ d h g l j h e
1	Введение в курс. Знакомство .	1	1. Знакомство «Творческий псевдоним» 2. Особенности курса. Примерное содержание. 3. Практическая часть: игровые упражнения на командообразование. 4. Входная диагностика. 5. Рефлексия	Устная рефлексия Результаты самоисследования (входная диагностика)
2	Вырабатывайте характер	1	1. Разминка «Хитрый вопрос» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнение «Я вырабатываю характер» 4. Рефлексия	Устная рефлексия
3	Воспитание воли	1	1. Разминка «Не собоюсь» (2 хлопка, 2 щелчка) 2. Введение в тему 3. Практическая часть: тест «Степень волевого усилия», упражнения «Самооценка воли», «Составляем режим дня», ситуация-проба «Вас ругают родители», тренинговые упражнения на развитие воли. 4. Рефлексия	Устная рефлексия Самодиагностика

4	Как стать интересным	2	<p style="text-align: center;">а Z g y b _</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Интервью» 2. Введение в тему 3. Круглый стол «Человек среди людей» 4. Практическая часть: упражнения «Стань интересным», «Комплимент». 5. Рефлексия <p style="text-align: center;">а Z g y b _</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Пересядьте те кто...» 2. Практическая часть: упражнение «Колодец желаний», разработка рекомендаций «Как стать интересным», ситуация-проба «Неизвестный великий человек» 3. Рефлексия 	Устная рефлексия
5	Создание своего имиджа	2	<p style="text-align: center;">а Z g y b _</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Введение в тему 2. Практическая часть: работа группой, по подгруппам на ознакомление и закрепление материала, физминутка, работа с пословицами. 3. Рефлексия <p style="text-align: center;">а Z g y b _</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Практическая часть: упражнение «Рекомендации по имиджу». Составление портрета «Я в моем имидже», ситуация-проба «В классе новенький» 	Результаты анкеты. Устная рефлексия.

			3. Рефлексия	
6	Учитесь управлять своими эмоциями	1	1. Разминка «ГНЕВ» (пантомима) 2. Введение в тему 3. Практическая часть: «Приемы снижения душевного настроения», рисуночный метод арт-терапии (работа с негативными эмоциями) 4. Рефлексия	Творческие работы. Устная рефлексия
7	Тренинг креативности	6	Курс тренинговых занятий для подростков «Творческие способности и пути их развития»	Творческие работы. Устная рефлексия
8	Искусство общения	1	1. Разминка «Разговор через стекло» (пантомима), «Счет до 10» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнение «Начинаем разговор», «Три обезьянки» 4. Рефлексия	Устная рефлексия
9	Моё мнение	1	1. Разминка «Сейчас мое настроение похоже на погоду...» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: игра «Каникулы на необитаемом острове», упр. «Ищу аргументы» 4. Рефлексия	Устная рефлексия

10	Вы в коллективе	1	1. Разминка «Молекулы» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнение «Задай вопрос», игра «Обвинитель-прокурор», игра «Если бы ты был похож...» 4. Рефлексия	Устная рефлексия
11	Учитесь дружить	1	1. Разминка «Гляделки» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнение «Качества», тест, «Какой вы друг?», творческое задание «Рецепт дружбы» 4. Рефлексия	Устная рефлексия
12	Учитесь разрешать конфликты	1	1. Разминка «Поздороваемся необычным способом» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: проигрывание стратегий выхода из конфликта 4. Рефлексия	Устная рефлексия
13	Введение в КТД.	1	1. Разминка «А как другие ...» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнения на командообразования 4. Рефлексия	Устная рефлексия
14	Планирование социальной акции	1	1. Разминка «Снежный ком» 2. Введение в тему 3. Мозговой штурм	Устная рефлексия

			4. Практическая часть: составить план социальной акции 5. Рефлексия	
15	Подготовка социального проекта	6	1. Разминки «активаторы» 2. Составление опросника 3. Сбор информации 4. Рефлексия	Анализ полученной информации.
16	Социальный проект «Социально успешная личность»	6	1. Творческая презентация школы. 2. Игровые упражнения на командообразования. 3. Рефлексия	Анализ полученной информации.
17	Заключительное занятие. Подведение итогов	1	1. Разминка «Подари подарок» 2. Диагностика творческих способностей 3. Рефлексия	Итоговая диагностика Устная рефлексия
	В Л Н = Н	34		

7. M Q ?G; HF ? L H > B Q ? K D H ? B F : L ? J B ? ЮVGGBHQ ? K D H ?
H ; ? K I ? Q ? G B ? H ; J : A H < : L ? E V G H = H I J H P ? K K

Литература

Авторская педагогическая разработка (адаптационного типа) факультативных занятий по курсу Селевко Г.К. «Самосовершенствование личности» для учащихся 5–11-х классов. Авторы составители Дьячкова Е.В., Барсем М.П., Гусева Л.В., Григорьева Л.Р., Зайцева М.Г. МЭС от 28.04.2014 № 945.

Методические рекомендации:

Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Самосовершенствование личности. М.: Народное образование, 2000.

Программа курса:

Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Воспитай себя. М.: Народное образование, 2000.

Дополнительная литература

1. Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли/ Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)
2. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления (по методу ДЖ. Гилфорда и Дж. Рензулли). Для детей 9 – 14 лет. Методическое руководство. – СПб, ГП «ИМАТОН», 2009 (ГОССТАНДАРТ РОССИИ)
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).
4. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А.Я. Данилюк, А.М. Кондакова, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2009.- (Стандарты второго поколения).
5. Рыбинский В. Н., Мельченко И. В. Творческое мышление. Развивающие занятия с детьми 9-14 лет. Серия: Игра, обучение, развитие, развлечение. Издательство: Академия Развития. Год издания: 2007.
6. Щуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М., 2000.