

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Сухиничи  
Сухиничского района Калужской области

Принята  
на педагогическом совете.  
Протокол №1 от 29.08.2020 г.

Утверждаю.  
Директор школы



О.Н. Змовскис

Приказ №93-ОД от 31.08.2020 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Сделай себя сам»**

**I. Пояснительная записка**

Программа составлена на базе авторских разработок Г.К. Селевко «Сделай себя сам». Год издания: 2009 г.  
Издательство: Москва, «Народное образование».

**II. Общая характеристика курса**

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Ранний подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, осваивает различные социальные требования и роли.

Данный курс занятий направлен на изучение внутреннего мира, мыслей, чувств, причин поведения младшего подростка. Почему одни люди относятся к нему хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Как избежать ссор со своими товарищами, друзьями, родственниками? Как справиться с домашними заданиями? Как стать умным и сильным, смелым, чтобы все ценили и уважали? Данный курс занятий поможет задуматься о своей роли, о том, каким подросток станет в будущем. Ответы на эти вопросы можно получить ответ, изучив курс занятий по психологии «Сделай себя сам».

**Цель:** воспитание характера, закаливание воли, постижение искусства самосовершенствования подростка.

**Задачи:**

- формирование мотивов самовоспитания;
- развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинства других;
- развитие основных черт характера;
- развитие способности к самоанализу и самосовершенствованию;
- развитие социальной восприимчивости;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование поведенческих навыков и умений эффективного выхода из сложных ситуаций.
- формирование веры в свои силы, в возможность стать лучше.

**III. Место курса в учебном плане**

Данная программа ориентирована на 6 класс в объёме 35 часов в год (1 час в неделю).

**IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса** Личностные результаты освоения учебного предмета:

- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;
- формирование осознанных навыков поведения в обществе;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ конструктивного взаимодействия.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета:**

Учащиеся должны уметь:

- работать в соответствии с поставленной задачей;

- составлять простой и сложный план текста;
- участвовать в совместной деятельности;
- узнавать изучаемые объекты на таблицах, в жизни.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;
- способы анализа собственных достоинств и недостатков;
- способы мотивации на работу с собственными недостатками;
- способы организации своего времени;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения.

### **V. Содержание учебного предмета**

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

#### 1. Ритуал приветствия.

Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

#### 2. Объяснение темы занятий.

#### 3. Работа по теме занятий.

Основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой.

#### 4. Подведение итогов занятий.

Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Создание мотивации на работу по следующей теме.

#### 5. Ритуал завершения занятий. Основные разделы курса.

1) Понятие о процессах воспитания и самовоспитания. Внутренние мотивы самовоспитания: неудовлетворенность собой, стремление развивать свои индивидуальные данные, здоровое честолюбие.

#### 2) Нравственное самовоспитание.

Основные понятия нравственности: добро, зло, справедливость, честь, достоинство, верность, долг, ответственность, милосердие, великодушие, стыд, совесть, счастье, свобода.

#### 3) Программа самовоспитания.

Условия и средства самовоспитания. Планирование работы над собой. Личностные правила самовоспитания, самообязательство. Личный образ жизни.

#### 4) Организация самовоспитания.

Самоконтроль, самоотчет. Режим дня и его роль в организации самовоспитания.

Самоубеждение. Диалог с собой. Значение внутренней и внешней речи в процессе самовоспитания.

Самоактивизация: самонаказание, самостимуляция, самоодобрение.

Самообладание: самоприказ, самоуспокоение, самоприучение, самовнушение. В работе используются следующие методические приемы (виды деятельности):

- устный или анкетный опрос,
- проективные методы работы,
- обращение к личному опыту учащихся,
- тестирование, ситуативно-ролевые, деловые, развивающие игры, рефлексия урока,
- контроль «уровня достижений»,
- мини-тренинги.

Такая форма работы ориентирована на обращение к тем проблемам, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

### **VI. Календарно-тематическое планирование курса**

Дата		№	Тема урока	Требования к уровню подготовки	Виды деятельности	Домашнее задание
план	факт					
		1.	Сам себе воспитатель	Умение слушать собеседника, определять общую цель и пути её решения	Упражнение, беседа	Работа со словариком
		2.	Смотримся в зеркало	Умение разбираться в своих внешних и внутренних данных	Тест, беседа	Работа со словариком
		3.	Какой из меня воспитатель	Умение адекватно оценить в себе воспитательные качества	Тест, беседа	Обсудить с родителями приёмы самовоспитания
		4.	Создание своего имиджа	Способность критически оценить себя; понимание истинных причин собственных неудач;	Практическое занятие, игры, упражнение, тест, ситуация-проба, беседа	Обсудить дома рекомендации по имиджу

				умение не терять своё достоинство, ценить себя		
		5.	Человек и изобразительное искусство	Умение осмысливать содержание произведений изобразительного искусства и ценить их	Виртуальная экскурсия	Обсудить дома любимую картину-портрет
		6.	Человек и музыка	Понимание роли музыки в эстетическом и этическом воспитании; рассмотрение составляющих музыкальной культуры человека	Упражнение, беседа	Мини-сочинение «Я и музыка»
		7.	Человек и поэтическое слово	Ориентация на лучшие качества в человеке, воспитание в себе сдержанности, уважения к товарищам и учителям; умение ценить то, что делают для нас другие	Ситуация-проба, беседа	Работа со словариком
		8.	Как стать интересным	Воспитание наблюдательности и любознательности; умение активизировать своё воображение	Круглый стол, упражнения, ситуация-проба	Дать характеристику великому человеку-товарищу кумиру
		9.	Как стать обаятельной девушкой	Умение подавлять чувство зависти или превосходства; воспитание чувства такта	Упражнения, тест, игры, ситуация-проба, беседа	Работа со словариком
		10.	Как стать обаятельным юношей	Воспитание уважения к старости, сострадания, милосердия; умение защищать своё собственное и чужое достоинство	Практическое занятие, игры, упражнение, тест, ситуация-проба, беседа	Обсудить дома советы А. Шварценеггера
		11.	И, наконец, о любви	Осмысление наступления физиологического созревания и социальной зрелости	Ситуация-проба, беседа	Работа со словариком
		12.	Ваше здоровье в ваших руках	Закрепление навыков здорового образа жизни	Беседа	Обсудить дома советы Н.А. Амосова
		13.	Следи за здоровьем и физическим развитием	Закрепление навыков здорового образа жизни	Упражнения, тест, игры, ситуация-проба, беседа	Повторение правил здорового образа жизни
		14.	Ваши герои	Умение аргументировать своё мнение, трезво и честно оценивать чужие качества	Упражнения, тест, ситуация-проба, беседа	Мини-сочинение «Мой герой (героиня)»
		15.	Ребёнок, взрослый и родитель в вашем «Я»	Устойчивость в искушении независимо от роли; осознание ролей; умение активизировать все силы	Упражнения, тест, ситуация-проба, беседа	Обсудить дома проявление вами ролей
		16-17.	Поведение: от самооценки к поступку	Воспитание терпимости и выдержки, уважения к учителю	Упражнения, ситуация-проба, беседа	Обсудить дома правила поведения К.Д. Ушинского
		18.	Вырабатывайте характер	Способность адекватно оценивать себя; стремление понимать	Упражнения, анкета, ситуация-проба,	Обсудить дома рекомендации по выработке

				себя и других людей, задумываться о своём будущем	беседа	характера
		19.	Человек и обстоятельства	Формирование понятий добра и зла	Упражнения, тренинг, ситуация-проба, беседа	Выполните дома одно из упражнений с родителями
		20.	Поверьте в себя	Формирование уверенности в себе	Упражнения, тренинг, игра, ситуация-проба, беседа	Составить свой вариант обращения к учителям и родителям
		21.	Воспитание воли	Формирование навыков работы над собой	Упражнения, тест, ситуация-проба, беседа	Обсудить дома волевой ли вы человек
		22.	Жизне-утверждающий мажор	Воспитание самообладания и выдержки независимо от обстоятельств; умение признать свою вину; научиться прощать	Упражнения, ситуация-проба, беседа	Обсудить дома рекомендации по улучшению настроения
		23.	Учитесь дружить	Умение адекватно оценивать мнение другого, вникнуть в его проблемы; воспитание оптимистической веры в силу и способности друзей	Практическое занятие, упражнение, тест, ситуация-проба, беседа	Мини-сочинения «Настоящий друг»
		24.	Учитесь любить труд	Осознание того, что требования к себе должны быть больше требований к людям	Упражнения, тест, ситуация-проба, беседа	Составить список своих обязанностей по дому
		25.	«Я» и «Мы». Ваше поручение	Понимание себя членом семьи; воспитание чувства ответственности за порученное дело, мужества в признании своих ошибок	Упражнения, тест, ситуация-проба, беседа	Обсудить дома ответственный ли вы человек
		26.	Ваш дневник-хроника	Осознание роли дневниковых записей в воспитании умения жить, учиться и поступать правильно	Беседа	Обдумать наиболее приемлемый вариант дневника для вас
		27.	Тематический дневник	Осознание роли дневниковых записей в воспитании умения жить, учиться и поступать правильно	Ситуация-проба, беседа	
		28.	Вы – деловой человек	Воспитание умения понимать и уважать нужды семьи, нахождения компромисса между личными интересами и интересами семьи. Способности реализовать себя в любой обстановке	Практическое занятие, упражнение, тест, ситуация-проба, беседа	Написать перечень игр, в которые вы играете (кроме компьютерных)
		29.	Природа и вы	Воспитание бережного отношения к природе, непримиримость к вандализму; осознание себя как части природы	Круглый стол, практическое занятие, упражнения, тест, ситуация-проба	Привести пример Вашего положительного участия в жизни природы
		30.	Ваш досуг	Формирование навыков полезного отдыха	Игра, ситуация-проба	Подготовить список полезного отдыха

		31.	Скажите себе: нет! (Отказ от вредных привычек)	Формирование умения отказаться от вредных привычек	Игра, ситуация-проба	Обсудить дома пять заповедей, как не стать жертвой наркомании
		32-33.	Как работать над собой	Формирование навыков работы над собой, планирование своей повседневной жизни	Упражнение, беседа	Составить план самовоспитания
		34.	Перемены к лучшему	Умение сравнивать данные, видеть успехи и недостатки	Практическое занятие, упражнение, беседа	
		35.	Заключение	Умение обобщать знания о самовоспитании, применять их практически	Беседа	

## **VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса**

1. Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина, Сделай себя сам, - Москва: Народное образование, 2009 г.
2. Н.М. Погосова, Цветовой игротренинг, - Санкт-Петербург: Речь, 2007 г.
3. О.В. Хухлаева, Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе, - Москва: Генезис, 2005 г.
4. М.Ю. Савченко, Л.А. Обухова, Формирование коллектива класса, - Москва: 5 за знания, 2007 г.
5. Н.Н. Амбросьева, Классный час с психологом, - М.: «Глобус», 2007 г.

### **Материально-техническое оснащение и оборудование:**

Занятия проходят в учебном классе. Кабинет должен быть оборудован стульями, какой-либо доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- компьютер с мультимедийным устройством,
- принадлежности для рисования: краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4, А2, А1;
- клей, степлер, скотч-лента, ножницы,
- кнопки или магниты для крепления продуктов на доске,
- мячик;
- тетрадь для занятий, ручки для каждого участника;
- заготовленные задания.

### **VIII. Планируемые результаты изучения курса**

- Приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия;
- Овладение способами самопознания и релаксации;
- Получение подростком опыта переживания базовых ценностей общества;
- Позитивное отношение к этим ценностям;
- Получение опыта выхода из сложных жизненных ситуаций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять техники и приемы эффективного общения,
- использовать приемы саморегуляции поведения и самоанализа.
- адекватно оценивать себя, свои способности и возможности;
- регулировать свои психические состояния;
- демонстрировать навыки уверенного поведения.