

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Ленинский муниципального района Красноармейский Самарской области

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО учителей естественно-математического цикла Протокол № 1 от «29» августа 2022г. Руководитель МО _____ Л.Ф. Яннаева	<b>«Проверено»</b> Зам. директора по УВР _____ Горяйнова Н.М. «29» августа 2022 г.	<b>«Утверждено»</b> И.о. директора ГБОУ СОШ пос. Ленинский _____ Яннаева Л.Ф. Приказ № 176 о/д от «29» августа 2022 г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
***Счастливый подросток***

**Уровень программы** основное общее образование

**Срок реализации** -1 год

**Возраст учащихся** 13-14 лет

**Класс** 8

2022 г.

## **I. Пояснительная записка**

Наше ближайшее будущее станет таким, какие ценности сегодня впитают наши дети. Ценности человека, здоровья, семьи, общения, окружающей природы становятся приоритетными в большинстве цивилизованных стран. К подобным ценностям надо подтолкнуть наших подростков не формально, а так, чтобы поиски смысла жизни они связали с ситуацией в окружающем мире.

Программа утверждает ценности человека, здоровья, семьи, окружающего мира. Она направлена на воспитание у подростков ответственности за своё здоровье, за поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

Предлагаемый курс занятий по программе воспитания и самовоспитания подростков "Исследуя мир подростка" включает в себя 8 занятий. Данный курс занятий предназначен для воспитанников среднего подросткового возраста: 12 - 13 лет

Подростки всегда охотно откликаются на возможность узнать что-то новое о себе, о своём характере, поговорить о своих проблемах.

Данная программа «Исследуя мир подростка» даёт возможность повышения компетентности учащихся в поисках жизненного пути, самопознания, развития коммуникативных навыков, способов творческой деятельности.

Программа помогает учащимся обогатить представление о самом себе, своих способностях и возможностях, составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков, приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях.

**Цель курса:** развитие позитивной «Я-концепции» подростков.

### **Основные задачи курса:**

1. Развить интерес учащихся к своему внутреннему миру
2. Показать учащимся уникальность и ценность внутреннего мира каждой личности.
3. Помочь учащимся в личностном самоопределении.

### **Результаты курса:**

#### **Личностные:**

Овладение «механизмами самопомощи».

Формирование умения управлять своими эмоциями.

#### **Метапредметные:**

Формирование умения планировать свое будущее, видеть и адекватно оценивать свои внутренние возможности.

## **II. Содержание программы**

### **Занятие 1. О ценностях и целях**

Осознание учащимися целей, дающих человеку смысл жизни. Понимание разницы между материальными и нематериальными целями. Осознание собственных целей и стремлений. Осознание учащимися того, что является для них самым значительным в жизни, какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим природным миром.

### **Методики**

"К чему люди стремятся в жизни", "Что было главным в жизни", разбор ситуаций - проб, "Дневник самовоспитания".

Примечание: дневник самовоспитания может представлять собой несколько страничек тетради, каждый лист которой поделён на две части. Первая графа будет более широкая, её можно назвать: "Мои цели и задачи". Вторую можно назвать: "Мои шаги по достижению целей". В первой графе пишутся основные цели. Здесь же записываются задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками "+" и "-" отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия необходимо заглядывать в этот дневник и анализировать свои достижения и неудачи.

## **Занятие 2. На пути к счастью**

Исследование психологами уровня счастья различных социальных категорий людей. Уровень удовлетворённости жизнью.

Мотив - побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённой потребности. Цель - мотивация как проявление потребностей личности.

### **Методики**

"Не в деньгах счастье?", "Как приступить к делу", "Куда же я иду", "Как сделать выбор", разбор ситуаций - проб, "Дневник самовоспитания".

Инструкция для воспитанников: "Откройте свой дневник самовоспитания. Посмотрите, какую цель вы поставили перед собой в прошлый раз. Хотите ли вы её как-то изменить? Или пока всё остаётся по-прежнему?"

## **Занятие 3. Если ты - юноша, если ты - девушка**

Начало полового созревания. Его проявления и особенности. Переживания и сомнения подростков. Индивидуальные различия. Проблемы полового созревания подростков. Противоречия между социальным, физическим, психологическим и половым развитием. Психологические различия юношей и девушек. Что такое женственность, и как она формируется в девочке с детства. Что такое мужественность, и как она формируется в юноше. Установки в любви. Сексуальное воздержание. Установление взаимопонимания с родителями.

### **Методики**

"Ответы на записки", "О чём молчат родители", "Портрет твоего идеала настоящего мужчины", "Кодекс мужской чести", "Портрет твоего идеала настоящей женщины", составление списка "Женские достоинства", разбор ситуаций - проб.

## **Занятие 4. Я и моё здоровье**

Здоровье как необходимая база для достижения жизненных целей: поступления в колледж, университет; успешной учёбы и профессиональной карьеры; создания семьи и рождения здоровых детей. Осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек. Зависимость красивой внешности от состояния здоровья. Составление карты здоровья (с помощью родителей).

Изучение детьми собственного уровня субъективного контроля. Осознание себя личностью, отвечающей за себя и свои поступки. Выбор задач самовоспитания.

### **Методики**

"Что зависит от меня", "Мои поступки", "Совет Д.Карнеги "Начни с себя", "Рекомендации себе", "Рекомендации специалистов", "Дневник самовоспитания".

Инструкция к заполнению дневника самовоспитания: "Открой "Дневник самовоспитания". Уточни свои цели и задачи. Напиши новые, если они возникли. Надеемся, что у каждого из вас возникла потребность бережно относиться к своему здоровью. Из всего сказанного сегодня, услышанного из записанного тобой попробуй сформулировать главные цели для сохранения здоровья. Отметь, какие шаги ты сделал для достижения поставленных ранее целей".

### **Занятие 5. Как управлять собой**

Длительные и кратковременные психические состояния. Стрессы, утомление. Изучение подростками своего состояния с точки зрения утомления. Умение регулировать своё психическое состояние, управлять чувствами.

#### **Методики**

"Почему я устаю", "Рекомендации специалистов", "Дневник самовоспитания".

### **Занятие 6. Воспитание самого себя**

Самовоспитание как целенаправленное действие самого человека; намеренное изменение, возведение человеком самого себя на более высокую ступень совершенства; процесс сознательного и самостоятельного преобразования человеком своих телесных сил, душевных свойств, социальных качеств личности для выполнения своего предназначения. Самовоспитание как относительно самостоятельный процесс, а также результат воспитания. Знакомство с гуманистической технологией самовоспитания (по В.Г. Маралову), которая включает в себя:

искоренение в себе страха, зависти, уныния;

прояснение своей проблемы, её смысла;

определение своего направления "движения";

свободный выбор нравственной цели;

собрание своего образа - Я: способности, возможности, умения;

культивирование положительных чувств, веры в свои силы, надежды на преодоление препятствий, усилия на самопостроение своих действий;

гармония любви к себе и чувства власти над временем;

осознанный выбор конкретной задачи, которую надо решить, устремлённость к решению задачи;

способность найти свой темпоритм творческого действия;

умение корректировать программу своих действий;

чёткий самоконтроль своих поступков и отношений;

критический самоанализ своих успехов и достижений.

#### **Методики**

Самоанализ, "Интервью у самого себя", "Выбор цели, или золотая рыбка", Методика "Осознание сильных и слабых сторон своей личности. Обучение самопринятию" (по В.Г.Маралову), метод психодрамы на самопринятие и гармонизацию отношения к себе

"Дневник самовоспитания".

Инструкция к заполнению дневника самовоспитания: "Открой дневник самовоспитания. Уточни свои цели и задачи. Напиши новые, если они возникли. Отметь, какие шаги ты сделал для достижения поставленных ранее целей".

### **Занятие 7. Основы общения**

Осознание нравственных основ общения между людьми. Содержание и средства общения. Общение и уверенность в себе.

Общение - необходимый компонент жизни личности, средство самоосуществления и психологической помощи другим. Развитие доверия, открытости, умения слушать и понимать людей.

#### **Методики**

"Приятно ли со мною общаться", игра - перевоплощение "Если бы я был:", анализ круга своего общения по заданной схеме, письмо самому себе: "Напишите письмо, которое Вы хотели бы получить, разбор ситуаций - проб, "Дневник самовоспитания". Инструкция к заполнению дневника самовоспитания: "Открой дневник самовоспитания. Уточни свои цели и задачи. Напиши новые, если они возникли. Отметь, какие шаги ты сделал для достижения поставленных ранее целей".

### **Занятие 8. От взаимопонимания - к самому себе**

Взаимопонимание. Развитие доверия, открытости, умения слушать Принятие человека. Внутренняя позиция.

#### **Методики**

"Ступени взаимопонимания", методика самоанализа: "Пять шагов к себе" (по М.В. Зюсько), осознание себя в настоящем и будущем с помощью проективного рисунка, "Дневник самовоспитания".

Инструкция к заполнению дневника самовоспитания: "Открой дневник самовоспитания. Уточни свои цели и задачи. Напиши новые, если они возникли. Отметь, какие шаги ты сделал для достижения поставленных ранее целей. Если ты активно работал со своим дневником самовоспитания, то в нём из-за разных записей уже, наверное, трудно разобраться. Может быть, есть смысл выделить для него несколько новых страниц. Разграфить их так же, как и раньше, и записать туда свои главные цели и задачи заново:"

### **III. Результаты изучения курса и критерии их оценивания**

Раздел программы	Результат
<b>О ценностях и целях</b>	Осознание учащимися целей, дающих человеку смысл жизни. Осознание собственных целей и стремлений.
<b>На пути к счастью</b>	Определение уровня удовлетворённости жизнью. Формирование мотивов к позитивному восприятию жизни.
<b>Если ты - юноша, если ты - девушка</b>	Выявление противоречий между социальным, физическим, психологическим и половым развитием. Решение внутриличностных проблем связанных с половым

созреванием.

---

<b>Я и моё здоровье</b>	Осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек.
	Составление карты здоровья

---

---

<b>Как управлять собой</b>	Сформированность умения регулировать своё психическое состояние, управлять чувствами.
----------------------------	---

---

---

<b>Воспитание самого себя</b>	Осознание учащимися необходимости самоанализа.
-------------------------------	--

---

---

<b>Основы общения</b>	Осознание нравственных основ общения между людьми.
-----------------------	--

---

---

<b>От взаимопонимания - к самому себе</b>	Развитие доверия, открытости, умения слушать.
	Сформированность внутренней позиции.

---

#### **Критерии оценивания образовательного результата**

<b>Критерии</b>	<b>Параметры</b>	<b>Показатели</b>
1. Формулировка цели	Цели точно определены, описаны.	<u>4</u>
	Цели достижимы.	
	<u>Цели относятся к конкретным временным рамкам.</u>	
	Цели не точно определены, описаны.	<u>2</u>
2. Достижение цели	Цели не достижимы.	
	<u>Цели не относятся к конкретным временным рамкам.</u>	
	Цели не сформулированы.	<u>0</u>
	Учащийся активно участвовал в обсуждениях.	<u>4</u>
2. Достижение цели	Принимал и выполнял все возложенные на него задачи.	
	<u>Самостоятельно формулировал цели самообразования.</u>	
	Учащийся иногда принимает участие в работе для выполнения своих задач, ему требуется помощь для	<u>2</u>

установления и достижения цели.

---

Учащийся не участвовал в работе, не выполнил возложенные на него задачи, не формулировал цели в дневнике самовоспитания.

---

0

---

#### Уровни освоения образовательного результата:

Высокий уровень - 6 -8 баллов

Средний уровень - 3 - 5 баллов

Низкий уровень - 1- 2 баллов

#### IV. Учебно-дидактическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Набор методик.
2. Сценарии тренингов.
3. Компьютер, проектор, экран.

#### V. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
1.	О ценностях и целях	1	Дискуссия «Наши ценности» Совместное целеполагание Анализ целевых установок Работа с «Дневником самовоспитания»
2.	На пути к счастью	1	Тестирование «уровень удовлетворенности жизнью». Дискуссия «В чём счастье?» Анализ целевых установок Работа с «Дневником самовоспитания»
3	Если ты - юноша, если ты - девушка	1 или 2	Игра «Записки» Проект «Мой идеал»

Составление списка «Я идеал»

Работа с «Дневником самовоспитания»

---

**4 Я и моё здоровье 1**

Анализ советов Карнеги

Составление личной карты здоровья

Анализ целевых установок

Работа с «Дневником самовоспитания»

---

**5 Как управлять собой 1**

Анкетирование «Умею ли я управлять собой»

Тренинг «Управляй собой»

Разработка рекомендаций самому себе

Анализ целевых установок

Работа с «Дневником самовоспитания»

---

**6 Воспитание самого себя 1**

Ознакомление с гуманистической технологией самовоспитания (по В.Г. Маралову).

Самоанализ "Интервью у самого себя"

Анализ целевых установок

Работа с «Дневником самовоспитания»

---

**7 Основы общения 1**

Анкетирование «Общительный ли я человек?»

Игра - перевоплощение "Если бы я был..."

Анализ целевых установок

Работа с «Дневником самовоспитания»

---

**8 От взаимопонимания - к самому себе 1**

Знакомство с методикой самоанализа: "Пять шагов к себе".

Анализ целевых установок

Работа с «Дневником самовоспитания»

---

---