

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго-Западное управление Министерства образования

Самарской области

ГБОУ СОШ пос. Ленинский

РАССМОТРЕНО

на заседании методиче-
ского объединения учите-
лей естественнонаучного и
математического цикла

_____ Л.Ф. Яннаева

Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной ра-
боте

_____ С.С. Геворкян

от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ И.Л. Погосян

Приказ № 111 о/д
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Счастливый подросток

Уровень программы основное общее образование

Срок реализации -1 год

Возраст учащихся 13-14 лет

Класс 8

2025 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

Занятие1. 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
О ценностях и целях	Осознание учащимися целей, дающих человеку смысл жизни.
	Осознание собственных целей и стремлений.
На пути к счастью	Определение уровня удовлетворённости жизнью.
	Формирование мотивов к позитивному восприятию жизни.
Если ты - юноша, если ты - девушка	Выявление противоречий между социальным, физическим, психологическим и половым развитием.
	Решение внутриличностных проблем связанных с половым

созреванием.

Я и моё здоровье	Осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек. Составление карты здоровья
-------------------------	--

Как управлять собой	Сформированность умения регулировать своё психическое состояние, управлять чувствами.
----------------------------	---

Воспитание самого себя	Осознание учащимися необходимости самоанализа.
-------------------------------	--

Основы общения	Осознание нравственных основ общения между людьми.
-----------------------	--

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

Критерии оценивания образовательного результата

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

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	Ко	Виды деятельности
		л- во ча сов	
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, или если ты - девушка	1	Игра «Записки»
		и 2	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»
