

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №25»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1 от 31.08.2017
Руководитель МО Мартынов

Согласовано
на заседании методического
совета
Протокол № 1 от 31.08.2017
Руководитель МС
Галкина Л.А.

Утверждено
Директор МБОУ «СШ №25»
Н.Ф.Белавина
Приказ № 277 от
31.08.2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования

«Сотвори себя сам»,

5-11 класс

на 2017 -2018 учебный год

Составитель: Зайцева Светлана Андреевна,
педагог-психолог, первой квалификационной
категории

г. Нижневартовск, 2017

Пояснительная записка

В проекте Федерального компонента государственного Образовательного стандарта общего образования одной из целей, связанных с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность. Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого потенциала. Процесс глубоких перемен, происходящих в современном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему развития творчества, мышления, способствующего формированию всесторонне-развитой личности, отличающейся неповторимостью, оригинальностью. Современному обществу нужна активная, мыслящая молодёжь, умеющая взять на себя ответственность, дать оценку себе и своим современникам, принимать осознанное решение по различным вопросам. Настоящая Программа составлена на основе авторской программы под редакцией И.В. Дубровиной, является перспективной и функциональной, имеющей потенциал совершенствования и гибкого реагирования на различные изменения, происходящие в социуме.

Цель программы: Создание условий для формирования и развития личности. Пропаганда здорового образа жизни. Организация досуга. Оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Программа направлена на решение следующих задач:

- обеспечение школьника средствами самопознания; повышения представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, в общении; формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет. Недельная нагрузка - 2 часа, 70 часов в год. Срок реализации программы – 1 год. Количество учащихся в группе - 15. Состав участников может меняться.

Мониторинг программы направлен на отслеживание личных достижений учащихся

Форма занятий: индивидуальная и групповая. Занятия теоретические и практические. Занятия проходят в форме: бесед, тестирований, тренингов, творческих встреч, посещений учебных заведений. .

Организационно-методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в хорошо оснащённом кабинете профориентации. В кабинете имеется компьютер, проектор, телевизор, мини библиотека с психологической и художественной литературой, видеотека с воспитательной, профориентационной и психологической тематикой.

Прогноз После вовлечения в кружковую деятельность у учащихся предполагается: развить психологическое мышление, достичь психологического комфорта, ознакомится с методами выхода из трудных жизненных ситуаций, саморазвитие путем познания себя, детерминация психологических знаний.

Рабочая программа ориентирована на УМК: Андриянова Г. «Маленькое путешествие для больших детей», Саратов, 2005

Анн Л. «Психологический тренинг с подростками», Питер, 2007

Грецов А. «Тренинг креативности для старшеклассников», Питер, 2007

Дереклеева Н. «Модульный курс учебной и коммуникационной мотивации учащихся», Москва, 2004

Ефимова Н. «Психология взаимопонимания», Питер, 2004

Зайцев Г. «Регуляция психики», Санкт-Петербург, 2003

Потёмкина О. «Тесты для подростков», Москва, 2005

Рязанова Д. «Тренинг с подростками», Москва, 2003
Федоренко Л. «Психопрофилактика эмоционального напряжения», Санкт-Петербург, 2003
Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?», Москва, 1998
Хухлаева О. «Тропинка к своему Я», Москва, 2005

Содержание курса.

1. «Что такое человек есть на самом деле». Изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя.
2. «Психическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья». Психическое здоровье. Укрепление и сохранения здоровья.
- 3-5. «Познавательные процессы и способности личности». Тестирование на определение уровня познавательных процессов.
- 6-7. «Характер и темперамент». Тестирование на определение типа темперамента.
8. «Самопознание и самопрограммирование личности». Личность. Рождение личности. Способы самопознания: самонаблюдение, самоанализ, моделирование собственной личности.
9. «Общение». Тренинг «Человек среди людей».
10. «Познание себя и других». Тренинг «Познай себя».
11. «Самовоспитание. Зачем это нужно?» Воспитание себя, работа над своей личностью. Самовоспитание - первый шаг к самосовершенствованию.
- 12-13. «Общая культура личности». Тренинг «Я в своих глазах и глазах других людей».
- 14-17. «Поведение. Выработка хороших привычек, работа над плохими». Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение (грубые ответы)». Тренинг «Победи своего дракона».
- 18-19. «Развитие способностей». Развитие способностей и психических процессов: памяти, внимания, мышления.
- 20-24. «Культура общения. Мотивы наших поступков». Упражнение «Спина к спине». «Мои проблемы». «Глаза в глаза». «Наши чувства, желания, настроения».
- 25-26. «Эмоциональный мир личности». Саморегуляция состояний. Тренинг «Зеркало».
27. «Самообразование. Зачем это нужно?» Экскурсия в ОУ.
28. «Интеллигентность». Тренинг «Части моего Я».
29. «Творчество как высший уровень самореализации человека». Тренинг «Творчество в моей жизни».
30. «Духовная культура человека». Тренинг «Хвалить или ругать».
31. «Человек и политика. «Сила слова». Тренинг «Мои права и права других людей».
32. «Человек, религия». Тренинг «Смирение в отношениях с людьми». «Обида».
33. «Смысл жизни. Человек и его судьба». Философско-нравственное осмысление жизни.
- 34-35. «Культура самосовершенствования человека». Тренинг «Я культурный человек?»

Учебно - тематический план.

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Количество часов	
			теоретичес кие	практическ ие
Тема 1. Самопознание		20		
1	Что такое человек есть на самом деле	2	1 ч.	1 ч.
2	Психическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья	4	2 ч.	2 ч.
3-5	Познавательные процессы и способности личности	4	2 ч.	2 ч.
6-7	Характер и темперамент	4	2 ч.	2 ч.
8	Самопознание и самопрограммирование личности	2	1 ч.	1 ч.
9	Общение. Человек среди людей	2	1 ч.	1 ч.
10	Познание себя и других	2	1 ч.	1 ч.
Тема 2. Самовоспитание		32		
11	Самовоспитание. Зачем это нужно?	2	1 ч.	1 ч.
12-13	Общая культура личности.	4	2 ч.	2 ч.
14-17	Поведение. Выработка хороших привычек, работа над плохими.	8	4 ч.	4 ч.
18-19	Развитие способностей	4	2 ч.	2 ч.
20-24	Культура общения. Мотивы наших поступков.	10	5 ч.	5 ч.
25-26	Эмоциональный мир личности. Саморегуляция состояний.	4	2ч.	2 ч.
Тема 3. Самообразование		18		
27	Самообразование. Зачем это нужно?	2	1ч.	1 ч.
28	Интеллигентность.	2	1 ч.	1 ч.
29	Творчество как высший уровень самореализации человека	2	1 ч.	1 ч.
30	Духовная культура человека.	2	1 ч.	1 ч.
31	Человек и политика. «Сила слова».	2	1 ч.	1 ч.
32	Человек, религия.	2	1 ч.	1 ч.
33	Смысл жизни. Человек и его судьба	2	1 ч.	1 ч.
34-35	Культура самосовершенствования человека	4	2 ч.	2 ч.
	Итого	70		

Календарно - тематический план.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечание Причина корректировки
Тема 1. Самопознание		20			
1	Что такое человек есть на самом деле	2	06.09.17 06.09..17		
2	Психическое здоровье человека.	4	13.09.17		

	Сохранение и укрепление здоровья		13.09.17 20.09.17 20.09.17		
3-5	Познавательные процессы и способности личности	4	27.09.17 27.09.17 04.10.17 04.10.17		
6-7	Характер и темперамент	4	11.10.17 11.10.17 18.10.17 18.10.17		
8	Самопознание и самопрограммирование личности	2	25.10.17 25.10.17		
9	Общение. Человек среди людей	2	01.11.17 01.11.17		
10	Познание себя и других	2	15.11.17 15.11.17		
Тема 2. Самовоспитание		32			
11	Самовоспитание. Зачем это нужно?	2	22.11.17 22.11.17		
12-13	Общая культура личности.	4	29.11.17 29.11.17 06.12.17 06.12.17		
14-17	Поведение. Выработка хороших привычек, работа над плохими.	8	13.12.17 13.12.17 20.12.17. 20.12.17 27.12.17 27.12.17 10.01.18 10.01.18		
18-19	Развитие способностей	4	17.01.18 17.01.18 24.01.18 24.01.18		
20-24	Культура общения. Мотивы наших поступков	10	31.01.18 31.01.18 07.02.18 07.02.18 14.02.18 14.02.18 21.02.18 21.02.18 28.02.18 28.02.18		
25-26	Эмоциональный мир личности. Саморегуляция состояний.	4	07.03.18 07.03.17 14.03.18 14.03.18		
Тема 3. Самообразование		18			
27	Самообразование. Зачем это нужно?	2	21.01.18		

			21.03.18		
28	Интеллигентность.	2	04.04.18 04.04.18		
29	Творчество как высший уровень самореализации человека	2	11.04.18 11.04.18		
30	Духовная культура человека.	2	18.04.18 18.04.18		
31	Человек и политика. «Сила слова».	2	25.04.18 25.04.18		
32	Человек, религия.	2	30.04.18 30.04.18		
33	Смысл жизни. Человек и его судьба	2	16.05.18 16.05.18		
34-35	Культура самосовершенствования человека	4	23.05.18 23.05.18 30.05.18 30.05.18		
	Итого	70			