

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №105»**

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Гафурова Е. З.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ №105»
И. С. Шувалова
Приказ № 698 от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧАЩИХСЯ**

СОЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Волонтерский отряд «Здоровое будущее»

Возраст учащихся 13-14 лет
Срок реализации программы- 1 год

Учитель:
Гурьянова Алена Владимировна

Саратов, 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Познай себя» по содержанию, тематической направленности является социально-педагогического направления;

- по форме организации кружковая;
- по времени реализации 1 год.

Программа кружка «Познай себя» составлена на основе программы по психологии «Познай себя» для 5-11 классов (Авт.-сост. Корзенникова С.А., МОУ «Гимназия г. Троицка», 2009) и практикума по психологии Л.Д. Столяренко. Рабочая книга практического психолога. В. Шапарь, А. Тимченко, В. Швыдченко. М. 2005 - 672 с.

Программа «Познай себя» предназначена для воспитанников с 12 до 18 лет в организации дополнительного образования и направлена на обеспечение дополнительной теоретической деятельности учащихся в познании своей личности, характера, развитии мотивации к обучению, а также поднятию своей самооценке, и умению ставить перед собой задачи и цели на будущее, и развитие успешности воспитанников.

В 2023-2024 году программа будет направлена на учащихся 10-11 класса в рамках Волонтерского отряда «Здоровое будущее», в количестве трех групп, по 10 человек.

Актуальность программы обусловлена также ее практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в практических занятиях, и участии тренинговых занятиях, психологических практикумов.

Изучение данного курса актуально в связи с развитием подросткового возраста, становлении личности ребенка. Основная часть учащихся этих классов испытывает трудности в обучении, у многих отмечается резкое снижение учебной мотивации.

В соответствии с концепцией учебного плана, принятой в организации ГУ «Дом детского творчества» отдела образования Костанайского района, программа курса рассчитана на 144 часа. Периодичность занятий – 2 раза в неделю без деления на подгруппы.

Цель программы является этой части показ возможностей познания самого себя, своих особенностей, развития чувства собственного достоинства, развития навыков и умений, необходимых для уверенного поведения.

Задачи:

- создать условия для разностороннего развития личности через воспитание и изучение личности воспитанника, а также формирование у ребёнка ответственности за своё поведение.

Обучающие:

- усвоение знаний в психологии и ее основах;
- приобретение учащимися знаний о своём характере, темпераменте, задатков, заложенных в подсознании;
- умение планирования своего будущего.

Развивающие:

- всестороннее умственное, физическое и психологическое развитие;

- **Воспитательные:**

- воспитание доброты и эмпатии к окружающему миру;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- воспитание ответственности за свои поступки и своё будущее,

Структура программы состоит из 3 образовательных блоков: (теория, практика). Образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но формирование деятельностно-практического опыта.

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения в кружке в течение 1-го года обучения уч-ся должны получить

- Активизация механизмов самопознания, саморазвития, самореализации.
- Умение распознавать и выражать свои эмоции; понимание и принятие чувств окружающих людей.
- Овладение навыками саморегуляции.
- Умение опираться на сильные стороны своей личности.
- Умение принимать на себя ответственность.
- Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- Умение рассчитывать силы и время.
- Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	1 блок «Кто я? Психология человека»	18
3	2 блок «Я и моё здоровое будущее»	18
	Итого	36

Краткое содержание программы.

Содержание данной программы направлено на изучение личности подростка, а также коррекции возникающих трудностей в этом возрасте, постановка цели на будущее и коррекция мотивации к обучению. В основном вся практическая деятельность основана на изучении, диагностики и коррекции проблемных ситуациях в одном из направлений данной программы. Обучение планируется дифференцированно с обязательным учётом состояния здоровья учащихся. Программой предусмотрено выполнение тренинговых занятий, которые способствуют формированию умений осознанно применять полученные знания на практике изучения психологии.

Программа знакомит направлениями в психологии, изучая при этом свой характер, темперамент.

1 блок «Кто я? Психология человека».

1. Вводное занятие.

Вводное занятие. Знакомство с программой. Правила техники безопасности.

В начале изучения программы кружка «Познай себя» воспитанникам предлагается завести тетрадь и подписать «Кто я?». Где они будут записывать свои мысли, результаты тестирования и выводы.

Первая тема программы «Познай себя» называется Кто я? Мой темперамент, а также тестирование на изучение темперамента человека, по результатам которого ребята узнают свой темперамент. Далее упражнение на знакомство «Комплемент», «Остановка» (упражнения собственного составления).

Следующие темы программы направлены на изучение психологии и её виды, самооценки личности человека, мотивации в обучении воспитанников. Чтобы получить от воспитанников обратную связь им предлагается написать эссе «Я и мир вокруг меня». В программу 1-го блока включены темы: «Разговор с собой», «Само эффективность», «Доброта злость и агрессия», «Самоуважение». Каждая тема идёт в сопровождении упражнений и игр собственного составления «Кто вперёд!», «Крыша», «Сделай сам», «Музыкальная поляна», «Пуп земли». Также в течении работы данного блока программы, ребята должны составить «Коллаж вопросов и ответов».

3 блок «Я и моё здоровое будущее»

В этом блоке воспитанники будут правильно учиться ставить цели и задачи на будущее. Также узнают, что такое воля и трудолюбие. Научатся все успевать и правильно планировать свой день. Далее изучат свои умственные способности, чтобы понять и решить кем они станут в будущем. В конце данной программы планируется встреча с практикующим психологом.

Диагностика и коррекция, тренинги, игры и упражнения обязательная часть каждого блока данной программы.

В 3-м блоке программы собраны такие темы как: подготовка и проведение Акции «Быть здоровым — это важно!» в 2-4 кл, «Я в ответе за

своё будущее», «Воля и трудолюбие», «Ответственность и принятие решений», «Постановка цели». Ребятам предлагается написать Эссе «Я в ответе за своё будущее», также игры «Я сам», упражнения «Реши сам», тренинг «Только вперёд!» собственного сочинения автора.

В конце блока ребятам предлагается составить ежедневник на неделю.

Тематический план

Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	1	36

№	Наименование тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор-х	Прак-х
1	«Вводное занятие» Знакомство с программой. Правила техники безопасности. Заведение воспитанниками тетради «Кто я?»	1	1	-
1 блок «Кто я? Психология человека»				
1	Кто я? Мой темперамент. Тестирование. Упражнение на знакомство «Комплемент», «Остановка» (собственного составления автора программы). Обсуждение.	2	1	1
2	Что значит: Я – подросток? Виды направлений в психологии. Психология подростка. Тестирование «Кто я? Капитан, рулевой, пассажир» Обсуждение.	2	1	1
3	Моя самооценка. Что такое самооценка личности человека. Изучение самооценки.	1	1	
4	Моя самооценка. Коррекция. Тренинг на коррекцию самооценки личности подростка. Написание Эссе «Я и мир вокруг меня»	1		1
5	Встаньте перед зеркалом. Тренинг на развитие само регуляции и сопоставление себя как личности.	1		1
6	Разговор с собой. Составление коллажа «Вопросов и ответов»	2	1	1
7	Самоеффективность. Тренинг «Смотрю в будущее — буду здоровым»	2	1	1
8	Доброта, злость и агрессия. Эмоции, как фактор возникновения зависимостей. Тестирование	2	1	1
9	Тренинг на снятие напряжения и	2	1	1

	агрессии.			
10	Ценить самого себя. Самоуважение.	2	1	1
	Итого	18	9	9
2 блок «Я и моё здоровое будущее»				
1	Подготовка и проведение Акции «Быть здоровым — это важно!» в 2-4 кл	4	2	2
2	Индивидуальность в жизни	2	1	1
3	Я в ответе за своё здоровое будущее. Написание краткого Эссе.	2	1	1
4	Воля и трудолюбие.	2	1	1
5	Ответственность и принятие решений.	1	1	-
6	Пять “Само” в учении и здоровье. Первое “Само”- целеполагание.	2	1	1
7	Второе “Само” – планирование. Третье “Само” – организация.	2	1	1
8	Четвёртое “Само” – усвоение. Пятое “Само” – контроль.	2	1	1
9	Постановка цели, диагностика и коррекция постановки цели на будущее.	1	1	-
	Итого	18	10	8
	Общее количество часов	36	19	17

Методическое обеспечение образовательной программы.

Форма занятия:

- Тренинг;
- Упражнение;
- Лекция;
- Беседа;
- Занятие-игра;
- Соревнование;
- Дебаты;
- Игра;
- Тестирование;
- Анкетирование;
- Консультирование.

Методы работы:

- Словесный, наглядный, практический, репродуктивный;
- Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный;
- Объяснительно-иллюстрационный;
- Наглядный, репродуктивный.

Форма подведение итогов:

- Тренинги, соревнования, игры;
- Встреча с практикующими психологами;
- Выставка фото проведённой работы.

Материально-техническое обеспечение программы.

- Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.

Используемая литература.

1. Практикум, Основы психологии, Л.Д. Столяренко.
2. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Гущина Т.Н. М., «Аркти», 2008
3. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». Под редакцией Емельяновой Е.В. , С-Петербург, «Речь», 2010.
4. Научи себя учиться. Селевко Г.К., М., «Народное образование», 2006
5. Наедине с собой. Прутченков А.С. , М., 1996
6. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Фопель К., М., «Генезис», 2008.
7. Познаю себя и учусь управлять собой. Смирнова Е.Е., СПб., «Речь», 2007.
8. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. Слободяник Н.Л., М. , «Айрис-пресс», 2006
9. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., «Речь», 2000.
10. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. Авт.-сост. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. , Волгоград, «Учитель», 2009.
11. Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. Волгоград, ИТД «Корифей», 2006
12. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В. Дубровиной. М., «Академия», 1995.
13. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. Макарычева Г.И. С-Петербург, «Речь», 2008
14. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. Авт.-сост. Голубева Ю.А. и др. Волгоград, «Учитель», 2009
15. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы). Хухлаева О.В., М., 2008.
16. Я – подросток. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006
17. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/02/07/testy-po-psikhologii-metodiki-opredeleniya>
18. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/01/28/rabochaya-programma-po-psihologii-kurs-poznay-sebya-dlya-7>