

Свердловская область  
Горноуральский городской округ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОАУ СОШ № 10  
 Доможирова О.Н.  
от «31» августа 2023  
Приказ № 318-Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
социальной направленности  
**САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ**  
возраст 12-14 лет

Автор-составитель:  
Вазбис Анастасия Александровна,  
педагог дополнительного образования,  
педагог-психолог

с. Покровское  
2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
3. Материально-техническое оснащение и оборудование.....	5
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Самосовершенствование личности».....	5
5. Содержание курса.....	10
6. Учебный (тематический) план 1 года обучения.....	12
7. Учебный (тематический) план 2 года обучения.....	15

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самосовершенствование личности» 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 полноценное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Ранний подростковый возраст (12-14 лет) – 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 справляться с домашними заданиями? Как стать умным и сильным, смелым, чтобы все ценили и уважали? Ответы на эти вопросы можно получить ответ, изучив курс занятий по психологии «Самосовершенствование личности».

Программа составлена на базе авторских разработок Г.К. Селевко «Сделайсебя сам». Год издания: 2009г. Издательство: Москва, «Народное образование». Данная программа ориентирована на 35 часов в год, из расчета 1 учебный час в неделю.

**Цель:** Познание младшим подростком своих возможностей, внутренних качеств, постичь смысл своего предназначения.

### **Задачи:**

- Развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинства других;
- Развитие способности к самоанализу;
- Развитие социальной восприимчивости;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Формирование поведенческих навыков и умений эффективного выхода из сложных ситуаций.

Количество часов на год: 35 ч. в неделю: 1 ч.

## **Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Планируемые результаты изучаемого 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.

### **Личностные результаты:**

- 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:**

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.

### **Учебно-методическое обеспечение.**

Учебники	Литература для педагога	Литература для обучающихся
Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина, Сделай себя сам,- Москва: Народное	1. Н.М. Погосова, Цветовой игротренинг ,- Санкт-Петербург: Речь, 2007 г.	Г Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина , Сделай себя сам,- Москва: Народное

образование, 2009 г.	2. О.В. Хухлаева, Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе,- Москва: Генезис, 2005г. 3. М.Ю. Савченко, Л.А. Обухова, Формирование коллектива класса,- Москва: 5 за знания, 2007г.	образование, 2009 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.

### Календарно-тематический план дополнительной образовательной программы «Самосовершенствование личности»

№ урока	Тема урока	Требования к уровню подготовки	Контроль знаний учащихся	ИКТ-поддержка, Программное обеспечение. Описание деятельности	Домашнее задание
1	Сам себе воспитатель	Умение слушать собеседника, определять общую цель и пути её решения	Психологический тренинг		Обсудить с родителями правила поведения на тренинге
2	Снова смотримся в зеркало	Умение оказывать поддержку себе и другим	Упражнения, игры, работа в группах		Обсудить с родителями, какая помощь может понадобиться в 5-м классе
3	Какой из меня воспитатель	Умение осмысливать свои возможности	Упражнения, дискуссия		Обсудить с родителями свои рисунки

		по оказанию помощи близким			
<b>4</b>	Создание своего имиджа	Развитие навыков произвольного влияния на собственное настроение	Игры, дискуссия, психогимнастика		Учиться дома выполнять упражнение «Вверх по радуге»
<b>5, 6</b>	Человек и изобразительное искусство	Умение предварительно планировать предстоящие дела, свое настроение.	Упражнение-разминка, работа в группах		Сделать подборку картин своего вкуса.
<b>7</b>	Человек и поэтическое слово	Развивать умения слышать и слушать. Чувствовать свое настроение в поэтических высказываниях ...	Упражнение с элементами тренинга, дискуссия, работа в группах		Сделать подборку цитат или высказываний о воспитании
<b>8</b>	Как стать интересным	Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны	Игры, беседа, психологическое упражнение		Обсудить дома, как можно в себе развить выбранные достоинства
<b>9</b>	Как стать обаятельной девушкой	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Упражнения с элементами тренинга		Обсудить с родителями Какие качества должны быть у современной девушки
<b>10</b>	Как стать обаятельным юношей	Развитие умения уважать права других и отстаивать свои права	Упражнения, психологические ситуации		Обсудить с родителями Какие качества должны быть у современного юноши
<b>11</b>	И, наконец, о любви	Умения высказывать свое мнение	Элементы тренинга, упражнения, общая фотография группы		Заполнение анкеты
<b>12</b>	Ваше здоровье в ваших руках	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Упражнения, анкетирование, ситуации-пробы		Расположить свое окружение в порядке значимости
<b>13</b>	Ваши герои	Адекватно оценивать качества	Беседа, самонаблюдение,		внутренних качеств

			упражнение		Оцените свои качества по пятибалльной системе
14	Ребенок, взрослый и родитель в вашем «Я»	Умение адекватно оценивать мнение	Упражнения, дискуссия		Ответить на вопрос: «В чем вы хотите в будущем походить на своих родителей»
15, 16	Поведение: от самооценки к поступку	Умения распознавать свои ощущения	Упражнения, игры		Оцените способности своих органов чувств по пятибалльной системе
17	Вырабатывайте характер	Знание основных понятий, умение работать над собой	Упражнения, тестирование		Сочинения Какой Я?
18	Человек и обстоятельства	Развивать умения находить выход из ситуаций	Упражнения, тестирование		Вспомнить случай из жизни. Как я вышел из проблемной ситуации
19	Поверьте в себя	Умение адекватно анализировать себя	Упражнения, тестирование		Обсудить с родителями «Каким бы вы хотели видеть меня в будущем»
20	Воспитание воли	Умение тренировать волю	Упражнения, тестирование		Разобрать волевые упражнения
21	Жизнеутверждающий мажор	Знание основных понятий	Беседа, упражнения		Повторить вопросы темы
22	Учитесь любить труд	Знание основных понятий	Упражнения, тестирование		Разобрать рекомендации
23	«Я» и «Мы». Ваше поручение	Знание основных понятий	Упражнения, дискуссия		Разобрать рекомендации к решению задач
24	Ваш дневник – хроника	Дать ответ на вопрос Он все-таки нам нужен?	Разбор жизненных ситуаций		Обсудить с родителями Для чего нужен нам дневник – хроника
25	Тематический дневник	Умение распознавать	Жизненные ситуации		Повторение изученного

		термины: дневник – хроника и дневник тематический.			
26	Вы – деловой человек	Умение адекватно оценивать мнение	Упражнения, дискуссия		Подборка высказываний деловой человек.
27	Природа и вы	Знание основных понятий	Беседа, упражнения, диагностика		Повторить вопросы темы
28	Ваш досуг	Умение адекватно оценивать мнение	Беседа, упражнения,		Подготовить сообщение о семейном досуге
29, 30	Скажите себе: нет (Отказ от вредны привычек)	Знание основных понятий	Беседа, упражнения		Повторить вопросы темы
31	Мои сильные и слабые стороны	Знание основных понятий	Тестирование, анкетирование		Повторить основные понятия
32	Как работать над собой	Знание основных понятий	Упражнения, дискуссия		Вспомнить проблемную ситуацию и способы выхода из нее, способы выхода из нее
33, 34	Три кита успеха: доброжелательность, мудрость и смелость	Навыки взаимопонимания и взаимопомощи	Дискуссия, анкетирование		
35	Десять шагов уверенности себе	Знания, умения, навыки по сплочению классного коллектива	Тренинг		

### Содержание курса

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

1. Ритуал приветствия.
2. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
3. Объяснение темы занятий.
4. 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.

5. 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.

6. Ритуал завершения занятий.

**Основные разделы курса:**

1. Личность.
2. Самопознание.
3. Качества личности.
4. Эмоции и чувства.
5. Темперамент.
6. Внимание.
7. Мышление.
8. Память.
9. Воображение.
10. Характер.
11. Самосознание.
12. Организация (самонаблюдение, самооценка, самоконтроль, рефлексия);
13. Регистрация самопознания (тесты, анкеты, дневники, воспоминания).

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, рефлексияурока,
- контроль «уровня достижений»,
- мини-тренинги.

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

**Учебный (тематический) план 1 года обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самосовершенствование личности» для учащихся**

№	Темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Сам себе воспитатель	1		
2.	Снова смотримся в зеркало	1		
3.	Какой из меня воспитатель	1		
4.	Создание своего имиджа	1		
5.	Человек и изобразительное искусство	1		
6.	Человек и музыка	1		
7.	Человек и поэтическое слово	1		
8.	Как стать интересным	1		
9.	Как стать обаятельной девушкой	1		
10.	Как стать обаятельным юношей	1		
11.	И, наконец, о любви	1		

12.	Ваше здоровье в ваших руках	1		
13.	Следи за здоровьем и физическим развитием	1		
14.	Ваши герои	1		
15.	Ребенок, взрослый и родитель в вашем «Я»	1		
16.	Поведение: от самооценки к поступку	1		
17.	Вырабатывайте характер	1		
19.	Поверьте в себя	1		
20.	Воспитание воли	1		
21.	Жизнеутверждающий мажор	1		
22.	Учитесь дружить	1		
23.	Учитесь любить труд	1		
24.	«Я» и «Мы». Ваше поручение	1		
25.	Ваш дневник-хроника	1		
26.	Тематический дневник	1		
27.	Вы — деловой человек	1		
28.	Природа и вы	1		
29.	Ваш досуг	1		
30.	Скажите себе: нет! (Отказ от вредных привычек)	1		
31.	Мои сильные и слабые стороны А	1		
32.	Как работать над собой	1		
33.	Перемены к лучшему	1		
34.	Три кита успеха: доброжелательность, мудрость и смелость. Десять шагов уверенности в себе	1		
		Всего 34 ч		

**Учебный (тематический) план 2 года обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самосовершенствование личности» для учащихся**

№	Темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Введение. Что такое учение	1		
2.	Есть такая профессия ученик	1		
3.	Что такое урок?	1		
4.	Воля и трудолюбие	1		
5.	Индивидуальность в учении	1		
6.	Обсуждение проблемной ситуации «Вы в роли учителя»	1		
7.	Работа с тестом «Волевой ли ты человек?» Работа с таблицей «Проявления трудолюбия»	1		
8.	Умение наметить цели	1		
9.	Экскурсия	1		
10.	Умение определить задачи, пути и сроки деятельности	1		

11.	Организация учебной работы. Режим дня	1		
12.	Поиск информации. Выполнение домашних заданий	1		
13.	Понимание Тайны хорошей памяти	1		
14.	Повторенье – мать ученья?	1		
15.	Создание памятки «Научи себя учиться»	1		
16.	Новый год	1		
17.	Чтение – вот лучшее учение Самооценка навыков техники чтения. Описание «Я-читающий»	1		
18.	От книги к конспекту	1		
19.	Уча других – учимся сами	1		
20.	Как говорим, так и учимся	1		
21.	Мыслью – следовательно, существую	1		
22.	Творческое мышление	1		
23.	Эксперимент на восприятие речи. Самоанализ «Мое понимание учебных предметов». Работа с тестом «Понятлив ли я?»	1		
24.	Экскурсия	1		
25.	Самоанализ собственных мотивов и целей учения. Обсуждение проблемной ситуации «Желание и долг»	1		
26.	Выполнение упражнение на аналогичное составление планирования Работа с тестом «Рационально ли вы используете время?»	1		
27.	Работа с тестом «Рационально ли вы используете время?» Повторная работа с тестом «Канал восприятия». Наметить задачи по коррекции своего восприятия. Работа в парах с текстом	1		
28.	Самоанализ успеваемости. Описание «Я-индивидуальность в учении»	1		
29.	Самооценка навыков техники чтения. Описание «Я-читающий»	1		
30.	Проработка содержания материала в процессе общения «Я- в работе с информацией»	1		
31.	Попробуй докажи!	1		
32.	Проба умственных сил	1		
33.	Творчество и исследование	1		
34.	Проект «Презентация класса»	1		
ИТОГО: 34 часа				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022445

Владелец Доможирова Ольга Николаевна

Действителен с 21.04.2023 по 20.04.2024