

«Рассмотрено»  
на методическом совете  
МБОУ «Ужурская СОШ №6 им. ГСС  
Ю.Н. Петелина»  
Протокол № 1  
От «25» августа 2022 г.

«Согласовано»  
\_\_\_\_\_/Хлебникова О.А.  
Заместитель директора по ВР  
От «26» августа 2022г



«Утверждаю»  
\_\_\_\_\_/Карелина Т.Б.  
Директор МБОУ «Ужурская СОШ №6 им.  
ГСС Ю.Н. Петелина»  
Приказ № 01-15-56 от «29»августа 2022 г

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Познай себя»

**Направленность:** социально - педагогическая

**Уровень программы:** базовый

**Возраст обучающихся:** 13 - 16 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Автор – составитель:**  
Проценко Валентина Олеговна,  
педагог-психолог

Ужур 2022

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Актуальность программы.....	4
Педагогическая целесообразность .....	4
Цель и задачи программы.....	4
Сроки реализации программы .....	5
Планируемые результаты .....	5
Структура и организация занятий .....	5
Содержание программы .....	6
Учебно-тематический план .....	7
Содержание программы .....	12
Список литературы .....	15

## Пояснительная записка

Одно из примечательных явлений подросткового возраста - начало сознательного самовоспитания (намеренного изменения своих качеств, возведение человеком себя на более высокую ступень физического, духовно-нравственного, социального и творческого развития). Подросток начинает задумываться над своими физическими и личностными качествами и принимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Возрастные особенности старшеклассников (13-17 лет) объясняются, прежде всего, биологическими факторами. Эндокринные изменения стимулируют развитие организм, что проявляется в особенностях внешности и поведения. В этом возрасте резко повышается интерес к своему Я-физическому и Я-внутреннему. Подросток начинает ориентироваться на качества «настоящего мужчины» и «настоящей женщины». Появляется чувство взрослости, являющееся главным отличительным свойством возраста.

Социальное творчество – высшая форма социальной деятельности; созидательный процесс, направленный на преобразование и создание качественно новых форм социальных отношений и общественного бытия.

Социальное творчество школьников – это добровольное посильное участие детей в улучшении, совершенствовании общественных отношений, преобразовании ситуации, складывающейся в окружающем их социуме.

Такая деятельность всегда сопряжена с личной инициативой школьника, поиском им нестандартных решений, риском выбора, персональной ответственностью перед группой сверстников, педагогов, общественностью.

## **Актуальность программы**

Данная программа поможет подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни. Очень часто педагоги сталкиваются с психологическими проблемами, как отдельных детей, так и коллектива (школьного класса) в целом. Эти проблемы накладывают огромный отпечаток на весь педагогический процесс и на дальнейшую социализацию подростка в обществе.

## **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что её реализация содействует решению психологических проблем и позволяет подростку узнать себя с другой стороны.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** способствовать развитию у подростков готовности к осуществлению осознанного и целенаправленного процесса самовоспитания.

### **Задачи программы:**

- обеспечить создание на занятиях атмосферы психологической безопасности для запуска процессов открытого и продуктивного общения, самораскрытия подростков;
- содействовать формированию умений целеполагания, выбора приемов и средств работы подростков над собой;
- создать условия для проявления учащихся в социальной деятельности через коллективные творческие дела (КТД);
- содействовать получению детьми опыта самостоятельного общественного действия через разработку и проведение социального проекта.

## **Сроки реализации программы**

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Познай себя» рассчитана на обучающихся в возрасте от 13 до 17 лет.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- формирование духовно-нравственных ориентиров;
- формирование эмоционально- ценностного отношения к миру и к окружающим;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- развитие познавательных интересов обучающегося.

### **Метапредметные:**

- объяснение проделанных действий в процессе работы
- объективно оценивать результаты своей и чужой работы;
- адекватно воспринимать события, происходящие в жизни;
- устанавливать взаимодействие с другими людьми
- анализировать события, делать выводы

### **Предметные:**

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности
- поиск и выделение необходимой информации
- поиск и определение самостоятельной цели
- выбор наиболее эффективных способов решения ситуации в зависимости от конкретных условий

### **Структура и организация занятий**

1. Разминка – упражнения, создающие благоприятную атмосферу, позволяющие настроиться на разговор, на основную работу.
  2. Завязка – проблемная ситуация, формирующая соответствующую мотивацию на занятие.
  3. Основная часть - рассмотрение в теоретическом и практическом плане вопросов основного материала.
  4. Упражнения на закрепление и применение.
  5. Подведение итогов, рефлексия. Для учащихся – это способ прислушаться к себе, поразмышлять о своем внутреннем состоянии и его причинах. Для руководителя – основной метод руководства процессами самосовершенствования учащихся.
  6. Релаксация – расслабление, выход из интеллектуальной сферы.
- Разделы курса предполагают теоретическое освещение вопросов и их практическое применение: подготовка, планирование и реализация.

### **Содержание программы**

Курс разбит на три раздела

**Раздел 1. Я познаю и развиваю свои способности.**

**7 занятий (14 часов)**

**Цель:** формирование мотивов самопознания и развитие дивергентного мышления.

Отработка способов поведения, позволяющих развивать характер и повышать веру в себя. Развитие навыков самопрезентации. Умения управлять своими эмоциями. Тренинг развития творческого мышления подростков.

## **Раздел 2. Я в общении. Планируем коллективное творческое дело.**

**8 занятий (14 часов).**

**Цель:** формирование навыков эффективной коммуникации. Развитие умения совместно планировать, собирать информацию и эффективно взаимодействовать в коллективных творческих делах (КТД).

Как научиться эффективным способам коммуникации. Умение отстаивать свою точку зрения. Навыки и умения ставить цели и достигать их. Коллектив и индивидуальность. Способы поведения в конфликте. Совместная работа школьников по разработке и подготовке социального проекта.

## **Раздел 3. Реализация социального проекта.**

**4 занятия (7 часов)**

**Цель:** получение детьми опыта самостоятельного общественного действия через подготовку социального проекта.

Социальный проект «Социально успешная личность»

Самодиагностика. Получение обратной связи.

### **Формы контроля:**

- рефлексия;
- обратная связь;
- самодиагностика.

## **Учебно-тематический план**

<b>Раздел 1. Я познаю и развиваю свои способности</b>				
<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>	<b>Часы</b>

1	Введение в курс. Знакомство с ребятами.	Особенности курса. Примерное содержание. Упражнения на знакомство и командообразование. Входная диагностика.	Устная рефлексия, вводная диагностика	1
2	Вырабатывайте характер	Анализ понятия «характер». Формирование стремления к развитию характера. Знакомство с различными способами развития характера.	Устная рефлексия	1
3	Воспитание воли	Раскрытие понятия «воля». Рассмотрение признаков волевого поведения. Ознакомление с приемами воспитания воли.	Устная рефлексия Самодиагностика	1
4	Как стать интересным	Развитие навыков самопрезентации. Знакомство с миром увлечений и достижений обучающихся.	Устная рефлексия	2
5	Создание своего имиджа	Знакомство с понятием «имидж». Составляющие имиджа. Как	Творческие работы. Устная рефлексия	2



		создать свой неповторимый образ.		
6	Учитесь управлять своими эмоциями	Прояснение позитивного и негативного влияния эмоций на развитие жизненных ситуаций. Обучение определению своих эмоций и управлению ими.	Творческие работы. Устная рефлексия	1
7	Тренинг креативности	Специально подобранные упражнения и задания для развития творческих мыслительных способностей.	Творческие работы. Устная рефлексия	6
<b>ИТОГО:</b>				<b>14</b>
<b>Раздел 2. Я в общении. Планируем коллективное творческое дело</b>				
8	Искусство общения	Формирование навыков эффективной коммуникации (начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.)	Устная рефлексия	1
9	Мое мнение	Формирование представлений о том, как важно иметь собственное	Устная рефлексия	1

		мнение, уметь ему следовать и отстаивать не агрессивно. Знакомство с приемами эффективной аргументации.		
10	Вы в коллективе	Знакомство с понятием «коллектив». Уровни развития коллектива. Формирование у подростков представлений о себе, как о члене коллектива.	Устная рефлексия	1
11	Учитесь дружить	Развитие представлений подростков о значении дружбы в жизни человека, качествах настоящего друга и условиях возникновения и сохранения дружбы.	Устная рефлексия	1
12	Учитесь разрешать конфликты	Знакомство с понятием «конфликт» и «стратегии поведения в конфликте». Формирование у подростков стремления к позитивному выходу из конфликта.	Устная рефлексия	2

		Проигрывание стратегий поведения в конфликте.		
13	Введение в КТД.	Раскрытия понятия КТД. Создание активной группы. Упражнения активаторы.	Анализ полученной информации.	1
14	Планирование социальной акции	Обсуждение: что, где, когда, с кем будет проводиться, как и в какой форме мы представим социальный проект.	Анализ полученной информации.	1
15	Подготовка социального проекта	Социальный опрос, обработка результатов, сбор информации, оформление результатов социального проекта.	Устная рефлексия	6
				<b>14</b>
<b>Раздел 3. Реализация социального проекта</b>				
16	Социальный проект «Социально успешная личность»	Практическое занятие для учащихся	Защита проектов	5
19	Заключительное занятие. Подведение итогов	Самодиагностика курса. Получение обратной связи.	Итоговая диагностика	1
<b>ИТОГО:</b>				<b>7</b>

## Содержание программы

**Занятие 1.** Введение в курс. Знакомство с ребятами.

**Упражнения:**

1. Знакомство «Творческий псевдоним»
2. Особенности курса. Примерное содержание.
3. Практическая часть: игровые упражнения на командообразования.
4. Входная диагностика.
5. Рефлексия

**Занятие 2.** «Вырабатывайте характер»

**Цель:** познакомить подростков с характерными особенностями людей и возможностями учёта этих особенностей в общении в ходе творческой, самостоятельной, индивидуальной и групповой работы

**Упражнения:**

1. Разминка «Хитрый вопрос»
2. Введение в тему
3. Практическая часть: упражнение «Я вырабатываю характер»
4. Рефлексия

**Занятие 3.** «Воспитание воли»

**Цель:** формирование потребности в самовоспитании как основе развития положительных качеств личности

**Упражнения:**

1. Разминка «Не собьюсь» (2 хлопка, 2 щелчка)
2. Введение в тему
3. Практическая часть: тест «Степень волевого усилия», упражнения «Самооценка воли», «Составляем режим дня», ситуация-проба «Вас ругают родители», тренинговые упражнения на развитие воли.
4. Рефлексия

**Занятие 4.** «Как стать интересным»

**Цель:** формирование навыков ведения и управления беседой

**Упражнения:**

1. Разминка «Интервью»
2. Введение в тему
3. Круглый стол «Человек среди людей»
4. Практическая часть: упражнения «Стань интересным», «Комплимент».
5. Рефлексия

**Занятие 5.** «Создание своего имиджа»

**Цель:** развитие чувства ответственности за создание собственного имиджа

**Упражнения:**

1. Приветствие. Введение в тему
2. Практическая часть: работа группой, по подгруппам на ознакомление и закрепление материала, физминутка, работа с пословицами.
3. Приветствие.
4. Практическая часть: упражнение «Рекомендации по имиджу». Составление портрета «Я в моем имидже», ситуация-проба «В классе новенький»
5. Рефлексия

**Занятие 6. «Учитесь управлять своими эмоциями»**

**Цель:** развитие положительного отношения к своей жизни и к жизни окружающих, умение понимать эмоции других и управлять ими

**Упражнения:**

1. Разминка «ГНЕВ» (пантомима)
2. Введение в тему
3. Практическая часть: «Приемы снижения душевного настроения», рисуночный метод арт-терапии (работа с негативными эмоциями)
4. Рефлексия

**Занятие 7. «Тренинг креативности»**

**Цель:** актуализация и развитие креативности

Курс тренинговых занятий для подростков «Творческие способности и пути их развития»

**Занятие 8. «Искусство общения»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков обучающихся

**Упражнения:**

1. Разминка «Разговор через стекло» (пантомима), «Счет до 10»
2. Введение в тему
3. Практическая часть: упражнение «Начинаем разговор», «Три обезьянки»
4. Рефлексия

**Занятие 9. «Моё мнение»**

**Цель:** научиться делать выбор, защищать своё независимое мнение, уважать мнение других.

**Упражнения:**

1. Разминка «Сейчас мое настроение похоже на погоду...»
2. Введение в тему
3. Практическая часть: игра «Каникулы на необитаемом острове», упр. «Ищу аргументы»
4. Рефлексия

### **Занятие 10. «Вы в коллективе»**

**Цель:** совершенствование умения понимать чувства других людей по мимике и жестам;

#### **Упражнения:**

1. Разминка «Молекулы»
2. Введение в тему
3. Практическая часть: упражнение «Задай вопрос», игра «Обвинитель-прокурор», игра «Если бы ты был похож...»
4. Рефлексия

### **Занятие 11. «Учитесь дружить»**

**Цель:** формирование дружеских отношений, раскрыть ложное представление о дружбе

#### **Упражнения:**

1. Разминка «Гляделки»
2. Введение в тему
3. Практическая часть: упражнение «Качества», тест, «Какой вы друг?», творческое задание «Рецепт дружбы»
4. Рефлексия

### **Занятие 12. «Учитесь разрешать конфликты»**

**Цель:** формирование социальноодобряемых форм проведения при конфликте

#### **Упражнения:**

1. Разминка «Поздороваемся необычным способом»
2. Введение в тему
3. Практическая часть: проигрывание стратегий выхода из конфликта
4. Рефлексия

### **Занятие 13. Введение в КТД.**

#### **Упражнения:**

1. Разминка «А как другие ...»
2. Введение в тему
3. Практическая часть: упражнения на командообразования
4. Рефлексия

### **Занятие 14. Планирование социальной акции**

#### **Упражнения:**

1. Разминка «Снежный ком»
2. Введение в тему
3. Мозговой штурм
4. Практическая часть: составить план социальной акции
5. Рефлексия

### **Занятие 15.** Подготовка социального проекта

#### **Упражнения:**

1. Разминки «активаторы»
2. Составление опросника
3. Сбор информации
4. Рефлексия

### **Занятие 16.** Социальный проект «Социально успешная личность»

**Цель:** формирование успешной личности

#### **Упражнения:**

1. Игровые упражнения на командообразование.
2. Творческая презентация школы.
3. Рефлексия

### **Занятие 17.** Заключительное занятие. Подведение итогов

#### **Упражнения:**

1. Разминка «Подари подарок»
2. Диагностика творческих способностей
3. Рефлексия

## **Список литературы**

1. Авторская педагогическая разработка (адаптационного типа) факультативных занятий по курсу Селевко Г.К. «Самосовершенствование личности» для учащихся 5–11-х классов. Авторы составители Дьячкова Е.В., Барсем М.П., Гусева Л.В., Григорьева Л.Р., Зайцева М.Г. МЭС от 28.04.2014 № 945.

2. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Самосовершенствование личности. М.: Народное образование, 2000.

3. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Воспитай себя. М.: Народное образование, 2000.

4.Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли/ Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)

5.Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления (по методу ДЖ. Гилфорда и Дж. Рензулли). Для детей 9 – 14 лет. Методическое руководство. – СПб, ГП «ИМАТОН», 2009 (ГОССТАНДАРТ РОССИИ)

6.Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).

7.Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А.Я. Данилюк, А.М. Кондакова, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2009.- (Стандарты второго поколения).

8.Рыбинский В. Н., Мельченко И. В. Творческое мышление. Развивающие занятия с детьми 9-14 лет. Серия: Игра, обучение, развитие, развлечение. Издательство: Академия Развития. Год издания: 2007.

9.Щуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М., 2000.