

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 3
Тутаевского муниципального района

Согласовано
на заседании МС
МОУ СШ №3
Протокол № _____
« ____ » _____ 2023 г.



Утверждаю.

Директор школы: _____
/Грачёва Н.А.
« ____ » _____ 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самосовершенствование личности. Сделай себя сам»**

Направленность: социально-педагогическая

Возраст детей: 11-12 лет /6 класс/

Срок реализации: 1 год

Составитель: Белкова Т. А.
социальный педагог

На основе программы: Селевко Г. К.
«Самосовершенствование личности».

Тутаев 2023 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 3
Тутаевского муниципального района

Согласовано
на заседании МС
МОУ СШ №3
Протокол № _____
« ____ » _____ 2023 г.

Утверждаю.
Директор школы:
_____/Грачёва Н.А.
« ____ » _____ 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самосовершенствование личности. Сделай себя сам»**

Направленность: социально-педагогическая

Возраст детей: 11-12 лет /6 класс/

Срок реализации: 1 год

Составитель: Белкова Т. А.
социальный педагог

На основе программы: Селевко Г. К.
«Самосовершенствование личности».

Тутаев 2023 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	стр. 3
2. Цель и задачи курса.....	стр. 3
3. Содержание программы.....	стр.3
4. Учебно-тематическое планирование.....	стр.4
5. Календарное планирование.....	стр.4-5
6. Обеспечение программы.....	стр.6-7
7. Ожидаемые результаты.....	стр. 7-8
8. Формы подведения итогов реализации программы...	стр. 8
9. Информационные источники.....	стр.8-9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Переход общества к новому социально-экономическому и политическому укладу вызывает острую необходимость в людях высокообразованных, инициативных и предприимчивых, обладающих чувством социальной ответственности, способных приумножить духовные и материальные богатства общества. Это предъявляет повышенные требования к выпускникам средней школы, которые должны быть подготовлены к новым общественным - рыночным отношениям; социально защищены, быть нравственно стойкими, социально закалёнными, чтобы противостоять всякого рода отклонениям, соблазнам окружающей жизни. Подготовлены к встрече с трудностями в условиях конкурентной деятельности; Быть здоровыми физически и психически. И главное, должны быть способны к саморазвитию, к непрерывному совершенствованию.

Курс «Самосовершенствование личности. Сделай себя сам.» предназначен для теоретической ориентировки, методологического осмысления ребёнком своей школьной и внешкольной жизнедеятельности, для создания теоретического фундамента саморазвития.

Программа является модифицированной, так как разработана на основе программы: Селевко Г. К. «Самосовершенствование личности».

Актуальность программы.

Психологические знания нужны подросткам, чтобы компенсировать ограниченность жизненного опыта. Освоение знаний о психологии общения и обретение коммуникативных умений расширяет возможности подростка для эффективного решения проблем, возникающих в его повседневной жизни.

Курс предполагает комплексную и последовательную работу психолога с младшими подростками в малой группе. При такой работе недостаток жизненных умений выявляется и оценивается, подросток может получить помощь в выработке и развитии важнейших навыков межличностного взаимодействия и эмоционального самовыражения без риска возбудить ответные враждебные или защитные **чувства**.

Актуальность программы определяется также основными **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2016-2020 годы» (постановление Правительства от 23.05.2015 №497)
- Положение о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в РФ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам

(приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008);

- Типовое положение «Об учреждении дополнительного образования детей»;
- СанПиН в учреждении дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41.

Цель программы:

Целью программы является овладение учащимися начальными сведениями о психологии личности в нравственной, умственной, волевой и эмоциональной сферах.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Формировать мотивы самопознания и самовоспитания, побуждать учащихся к самопознанию и самосовершенствованию;
- Формировать правильное, адекватное отношения к себе;
- Приобщать учащихся к самонаблюдению, самоанализу,
- Формировать веру в свои силы, в возможность стать лучше;
- Формировать системообразующую теоретическую базу для сознательного управления учащимися своим развитием;

Обучающие:

- Ознакомить с понятиями: самовоспитание, воля, самоконтроль, самообладание;
- Обучать составлению индивидуальной карты самовоспитания.

Развивающие:

- Развивать интересы, склонности и способности подростка;
- Развивать потребность в необходимости самосовершенствования, постановке целей;

Содержание программы:

1. Понятие о процессах воспитания и самовоспитания. Деятельность и её роль в воспитании и самовоспитании.
2. Самовоспитание как волевой процесс.
3. Нравственное самовоспитание. Основные понятия нравственности
4. Программа самовоспитания.
5. Организация (методы) самовоспитания.
 - Самоконтроль, самоотчёт.
 - Самоубеждение.
 - Самоактивизация.
 - Самообладание.

Схема построения занятий:

- 1) Ритуал приветствия
- 2) Психологическая разминка
- 3) Основное содержание занятия
- 4) Ритуал прощания

Продолжительность каждого занятия – 40 минут.

Всего: 34 занятия в год, 1 занятие в неделю.

Правила занятий:

- Конфиденциальность – то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса.
- Безоценочность – на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать своё мнение.
- «Правило одного микрофона» - когда один человек говорит, другие слушают его и не перебивают.
- *(Правила могут меняться по мере необходимости).*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

№ п/п	Тематический план/темы	Теория/час.	Практика/час.	Итого/час
1	«Личность»	2	6	8
2	Физическое и психическое здоровье	3	6	9
3	Развитие силы воли	2	7	9
4	«Интеллект и эрудиция»	1	7	8
	ВСЕГО:	8	26	34

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Сам себе воспитатель	1	
2	Снова смотримся в зеркало	1	
3	Создание своего имиджа	1	
4	Учитесь понимать красоту человека	1	

5	Как стать интересным	1	
6	Как стать обаятельной девушкой	1	
7	Как стать обаятельным юношей	1	
8	И, наконец, о любви	1	
9	Ваше здоровье в ваших руках	1	
10	Ваши герои	1	
11	Ребёнок, взрослый, родитель в вашем «Я»	1	
12	Поведение: от самооценки к поступку	1	
13	Можем ли мы считать себя взрослыми?	1	
14	Человек и обстоятельства	1	
15	Поверьте в себя	1	
16	Вырабатывайте характер	1	
17	Я — в прошлом, настоящем, будущем	1	
18	Воспитание воли	1	
19	ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИЙ МАЖОР	1	
20	«Я» и «Мы». Ваше поручение	1	
21	Ваш дневник	1	
22	Вы — деловой человек	1	
23	Природа и вы	1	
24	Ваш досуг	1	
25	Скажите себе «нет»	1	
26	Как работать над собой	1	
27	Развиваем внимание	1	
28	Тренировка памяти	1	
29	Страна Воображала	1	
30	Немыслимое мышление	1	
31	Актёрское мастерство	1	
32	Я — эмоциональное	1	
33	Перемены к лучшему	1	
34	Куда ж нам плыть	1	

Обеспечение программы

Кадровое обеспечение программы

Социальный педагог

Методическое обеспечение программы

Формами образовательного процесса являются: практические занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

Реализация программы предполагает индивидуальные и групповые формы работы

- Ролевые игры;
- Коммуникативные и командные игры;
- Методы, развивающие воображение (визуализации, вербальные и невербальные игры);
- Сказкотерапия, терапевтические метафоры;
- Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей;
- Когнитивные методы;
- Групповые дискуссии;
- Арттерапевтические методы;
- Исследовательская деятельность детей;
- Методы релаксации.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы на базе МОУ СШ № 3 используется учебный кабинет, оснащенный всем необходимым для проведения занятий: классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, компьютер, проектор.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Технические средства обучения (ТСО): компьютер; мультимедиапроектор; экран; принтер	1 1 1 1
2.	Экранно-звуковые пособия: Видеофрагменты и другие информационные объекты (изображения и видеозаписи), отражающие основные темы курса	к каждому занятию
3.	Оборудование класса: Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц Магнитная доска Интерактивная доска (по возможности)	1 1 1
4.	Другие средства обучения: Бланки для тестирования Листы бумаги формата А4 Цветные карандаши, фломастеры	По количеству учеников

Ожидаемые результаты:

В результате реализации данной программы предполагается:

- Улучшение физического и психического здоровья обучающихся
- Развитие их познавательной сферы
- Формирование положительных качеств личности
- Снижение уровня агрессивности и тревожности
- Развитие коммуникативных способностей
- Успешная социальная адаптация.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Познавательные УУД:

- Умение видеть проблему;
- Умение ставить вопросы;
- Умение выдвигать гипотезы;
- Умение наблюдать;
- Умение делать выводы и умозаключения;
- Умение классифицировать;
- Умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- Умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с обучающимися;
 - Умение преобразовывать информацию из одной формы в другую.
2. Регулятивные УУД:
- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
 - Развитие регуляции учебной деятельности;
 - Саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.
3. Коммуникативные УУД:
- Формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
 - Развивать навыки взаимодействия в группе;
 - Развивать вербальные и невербальные навыки общения;
 - Развивать навыки восприятия и понимания различных людей;
 - Развивать навыки самопознания;
 - Преодолевать эгоцентризм;
 - Умение познавать себя через восприятие другого;
 - Формирование положительной самооценки;
 - Формирование эмпатического отношения к другим людям;
 - Формирование чувства уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
 - Определять особенности поведения в конфликтной ситуации;
 - Отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего используются задания по взаимной и самодиагностике, а также беседа. Формами промежуточного и итогового контроля являются тренинги (с заполнением анкет обратной связи) и тестирование.

Список информационных источников

Для педагога

1. Азбука нравственности/ Сост. А. И. Алексеев М., 1976.
2. Гамаюнов И. Н. Сотворение характера. М., 1972.
3. Лукьянов Б. Г. В мире эстетики, М., 1983.
4. Я познаю мир: детская энциклопедия. М 1994-1998.

Для обучающихся

1. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. М., 2000.
2. Рогов Е. И. Психология человека.- М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001.

3. Я познаю мир: детская энциклопедия. М 1994-1998.

Для родителей

1. Лукьянов Б. Г. В мире эстетики, М., 1983.

2. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М., Генезис, 2008.