



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 125 ГОРДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета

протокол от «23» 08.2024г. № 11

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «Школа № 125 Г.О. Донецк»



А.А.Загурская

Приказ от «23» 08.2024г. № 240
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Личность и ее саморазвитие»

для 10 класса

На 2024-2025 учебный год

Составитель рабочей программы

Машко Анна Валерьевна

Педагог – психолог

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	4
III.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
IV.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	5
V.	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	7
VI.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Государственном образовательном стандарте основного общего образования. Использовано: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" Положение о профильном психолого-педагогическом классе с учетом положений Федерального закона от 28.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Письмо Минпросвещения России от 30.03.2021 №ВБ-511/08«О направлении методиче Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, План мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 №2945-р); Федеральный закон от 04.08.2023 г №479-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный закон от 19.12.2023 г №618-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 №74228); Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Минпросвещения Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 года (в ред. Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 №732); Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности (письмо Минпросвещения России от 05 июля 2022 г. № ТВ-1290/03)ских рекомендаций».

Общая характеристика программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Личность и ее саморазвитие» предназначена для учащихся 9-х классов общеобразовательной школы. Курс рассчитан на 34 часа в год по 1 часу в неделю. Данная программа разработана на основе программы факультативного курса «Личность и ее саморазвитие» под авторством О.В.Федоренко. Которая

соответствует стандарту общего и специального образования, ориентирована на формирование личностных компетентностей учащихся.

Программа направлена на изучение вопросов связанных с самопознанием внутреннего состояния, анализ чувств, способность к самоанализу, раскрытие внутреннего "Я", развитие навыков общения и самопознания, саморазвитие себя как личности.

Функция курса: социально-психологическая подготовка.

Учебно-развивающий процесс представленного курса состоит в основном из активных методов – творческих упражнений, тренингов, работы в малых группах, развивающих игр и упражнений, обсуждения, осмысления своих действий и мотивов (то есть освоение навыков рефлексии).

Оценивание предполагается путем входной и итоговой диагностики.

Цели и задачи

Цель программы: помочь воспитанникам овладеть психологическими методами достижения цели, умением справляться со стрессовыми и конфликтными ситуациями, делать выбор, налаживать дружеские отношения, раскрыть в себе потенциал и стремиться к самосовершенствованию как личности, сформировать социально коммуникативную компетентность.

Задачи программы:

формирование мотивационной компетентности:

- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- формирование широкого спектра интересов и способностей, определение круга устойчивых интересов;

формирование функциональной компетентности:

- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;

формирование социальной компетентности:

- развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личной автономии;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;

развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;

- развитие нравственных качеств, форм сочувствия другим;

определение круга устойчивых интересов, формирование широкого спектра интересов и способностей;

формирование компетентности саморазвития:

- формировать гибкость жизненных установок, взглядов;

- формировать потребность в постоянном личностном развитии и самосовершенствовании;

- формировать умение пересматривать свои прежние взгляды, принятые решения, профессиональный выбор под влиянием жизненных изменений.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Обучающийся способен:

- Задерживать внимание на слушании во время беседы, наблюдает. Использует техники слушания, делает выводы о пользе использования техник.
- Наблюдать за своими невербальными знаками, за тем, как они действуют. Использует их для взаимопонимания с другими.
- Понимать особенности своей личности и стремиться к саморазвитию.
- Описывать проявления своего характера и обосновывать поступки, характеризующие эти проявления. Формулировать отношение к своему характеру (удовлетворен, не удовлетворен, каких хочет перемен)
- Применять техники отзеркаливания и обратной связи. Расширять представления о "неизвестном себе".
- Фиксировать внимание на своих индивидуальных особенностях, давать им определение.
- Осознавать то, какие знания о себе должны быть в этом возрасте. Устанавливать приоритеты и проводит грань между тем, что действительно является важным, а что - нет.
- Выбирать эффективный тип поведения, продуктивную стратегию. Прислушивается к своим ощущениям.

- Осознает свои агрессивные проявления. Избегает конфликтной ситуации, используя коммуникативную технику.
- Осмысливает вредность психоактивных веществ.
- Подбирает слова и выражение чувств в соответствии с культурными традициями.
- Осмысливает значение ответственности. Принимает решения и отвечает за результат.
- Владеет навыками уверенного поведения и применяет их при взаимодействии с окружающими.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1 часа в неделю, всего 34 – часа)

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
1			Вводная диагностика. Профсклонности.	1
2			Коммуникативные и организаторские способности.	1
3			Направленность личности	1
4			Направленность личности практика.	1
5			Характер.	1
6			Характер. Практикум.	1
7			Акцентуации личности. Диагностика.	1
8			Акцентуации характера в саморазвитии.	1
9			Каким тебя видят другие?	1
10			Субличности. Внутренний саботажник.	1
11			Принятие себя.	1
12			Самопознание. Практикум.	1
13			Повышение способности к самоконтролю и самоорганизации. Практикум.	1
14			Волевой самоконтроль.	1
15			Агрессивное, уверенное и неуверенное поведение. Диагностика.	1
16			Уверенное и неуверенное поведение. Практикум.	1
17			Уверенное и неуверенное поведение. Упражнения.	1

18			Развитие адаптивного поведения.	1
19			Агрессивное, уверенное и неуверенное поведение. Диагностика.	1
20			Уверенное и неуверенное поведение. Практикум.	1
21			Уверенное и неуверенное поведение. Упражнения.	1
22			Развитие адаптивного поведения.	1
23			Умение противостоять вредной привычке.	1
24			Агрессивное, уверенное и неуверенное поведение. Диагностика.	1
25			Уверенное и неуверенное поведение. Практикум.	1
26			Роль рекламы в приобретении зависимости.	1
27			Мой выбор- моя ответственность.	1
28			Восприятие и выражение чувств.	1
29			Любовь к себе как самопринятие. Практикум.	1
30			Самооценка. Практикум.	1
31			Цель и ценность общения.	1
32			Знаки внимания: комплимент, похвала.	1
33			. «Я - слушания». Примеры «фильтров».	1
34			Роль рекламы в приобретении зависимости.	1
Всего				34

Информационное обеспечение.

Литература.

1. Л.Ф. Тихомирова. Развитие интеллектуальных способностей школьника. - Ярославль, 1997 г.
2. А. В. Румянцева. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. - СПб.:Речь, 2004 г.
3. А.В. Родионов, М.А. Ступницкая, О.В. Кардашина. Я и другие. - Ярославль, 2003 г.
4. С.А. Левашова. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг. - Ярославль, 2004 г.
5. С. В. Кривцова, Е.А. Мухаматулина. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М. Генезис, 1997 г.
6. Л.Ф. Анн. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2004 г.
7. Н.С. Ефимова. Психология взаимопонимания.- СПб.: Питер,2004 г.
8. Кэррол Э.Изард. Психология эмоций.- СПб.: Питер,2006 г.
9. Л.Ю. Субботина Развитие воображения у детей. - Ярославль, 1997 г.
10. Н.Л. Кряжева. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль, 1997 г.
11. Л.В. Черемошкина. Развитие внимания детей. - Ярославль, 1997 г.
12. Л.Ф. Тихомирова, А.В. Басов. Развитие логического мышления. - Ярославль, 1997 г.
13. К. Фопель. Как научить детей сотрудничать? - М.: Генезис, 2006 г.
- 14.В. Пекелис В. Как найти себя. - М, 1988.
15. Титаренко Т.Ш. Я знакомый и неузнаваемый. - М., 1981.