

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО (7-9 класс)  
утвержденное приказом №593 от 30.08.2023 года

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска  
«5 №-а шөр общеобразовательной школы»  
муниципальной бюджетной общеобразовательной велоданін Усинск кар**

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«УТВЕРЖДАЙ СЕБЯ»**

Направление:  
социальное

для учащихся 14 – 15 лет  
1 год обучения

Составитель:  
Карпова С.С.  
педагог-психолог

Усинск  
2023 год

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Утверждай себя» (далее – программа курса) для учащихся 8 классов составлена на основе учебно-методического пособия Г. Селевко, дополнена авторскими разработками. Предлагаемые занятия подготовлены в контексте методологической основы ФГОС.

В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом относительно глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Его волнуют вопросы: «Кто я?», «Каков я?», «Кем я буду?» и т.п. Интерес к себе, собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях.

Память, способности, воображение, внушаемость и многое другое для подростка остаются тайной «за семью печатями». Отсюда и возможные ошибки в самооценке, поведении, в выборе жизненного пути.

В основу программы вошли рекомендации и занятия, разработанные авторами: Н.И. Бабуриной, В.И. Болдиной, О.Г. Левиной, Г.К. Селевко, Н.К. Тихомировой.

Настоящая программа курса призвана помочь подросткам осознать свои силы и индивидуальность, сформировать позитивную Я-концепцию, развить уверенность в собственных силах и навыки позитивного межличностного общения и взаимодействия.

Возраст 14-15 лет характеризуется «взрывом» изменений во всех физиологических системах, что объясняется половым развитием. Возникает так называемая гормональная «сексуальная буря». Правда, биологические изменения создают лишь предпосылки для возникновения соответствующих социальных чувств и поведения. Поэтому определяющим фактором развития полоролевого поведения должны стать психосоциальные и социокультурные воздействия (полоролевое воспитание, нормы, культура общества). Восьмиклассники пытаются по-разному самоутвердиться.

Курс поможет правильному, положительному самоутверждению личности в различных сферах: социальной, половой, деловой, творческой, духовно-нравственной; даст возможность развить защитные способности, чтобы противостоять безнравственности и аморальности.

Самоутверждение – это процесс управляемого самой личностью осознания и завоевания места в группе (обществе), соответствующего представлениям личности о самой себе.

Научить экономно расходовать время, планировать свою работу, создавать удобную обстановку для работы, организовывать ее. Овладеть правилами и приемами эффективного запоминания, понимания, воспроизведения информации. Помочь подростку контролировать себя, объективно оценивать свою деятельность.

### **Цель:**

научить экономно расходовать время, планировать свою работу, создавать удобную обстановку для работы, организовывать ее. Овладеть правилами и приемами эффективного запоминания, понимания, воспроизведения информации. Помочь подростку контролировать себя, объективно оценивать свою деятельность.

### **Задачи:**

- формирование оптимальной мотивации самоутверждения;
- ознакомление с понятиями: «самоутверждение, достоинство, честь, ~~априори~~ лидерство»;

- формирование уважения к себе, чувства собственного достоинства;
- формирование эмоционально положительной: Я-концепции: Я нравлюсь, способен, значу;
- составление индивидуальной программы коррекции своих качеств в ~~разных~~ сферах самоутверждения;
- формирование способностей к активному самопроявлению и самовыражению сообразно своим личностным особенностям;
- дальнейшее развитие половой идентификации.

#### ***Формы, методы и техники, используемые в программе:***

- ролевые игры, импровизации;
- психогимнастические игры;
- релаксационные методы;
- элементы сказкотерапии;
- элементы арттерапии.

#### ***Диагностический инструментарий.***

Сформированность и позитивную динамику данных показателей предполагается оценивать с помощью диагностического инструментария: анкеты по выявлению уровня психологических знаний (об основных эмоциях качества личности, видов настроения, о правилах бесконфликтного общения, правах и обязанностях школьника и др.), анкеты самооценки знаний, умений и качеств учащихся в области самосовершенствования личности.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 17 часов в год. Продолжительность занятий – 45 минут.

#### ***Структура урока:***

В структуре каждого урока выделяют смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

- Разминка - упражнения, действия, позволяющие настроиться на ~~работу~~ на основную работу.
- Завязка - проблемная ситуация, формирующая соответствующую мотивацию для занятий.
- Основная часть - рассмотрение в теоретическом и практическом плане вопросов основного материала.
- Упражнения на закрепление и применение.
- Подведение итогов, рефлексия.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

##### **К концу года учащиеся научатся:**

- использовать приемы самопознания и самовоспитания;
- ставить перед собой цели и задачи, продумывать пути их решения;
- использовать установки и поведение лидера, поддерживать свою самооценку;
- работать в коллективе, осуществлять групповое взаимодействие;
- излагать свои мысли, доказывать свою точку зрения;
- мыслить самостоятельно и креативно;

- применять полученные знания и умения в практической деятельности.

### Тематическое планирование

№	Тема, цель	Количество часов	Используемая литература, ОЭР
1	<b>Инстинкт жизни.</b> Расширение представления о цели жизни через общечеловеческую ценность.	1	Мини-лекция «Что такое потребности». Понятие о биологических, социальных, духовных, познавательных потребностях. Для чего необходимы стремления. Упр. «Дерево» (самовыражение). Потребности в безопасности, самоуважении. Упр. «Закончи предложение». Мысли мудрых. Ситуация – проба. Социально приемлемые позиции.
2	<b>Механизм самоутверждения.</b> Дать представление о правильном, положительном утверждении личности в различных сферах.	1	Понятие самоутверждения. Диспут «Успех. Власть». Упр. «Формула самоутверждения».
3	<b>Самооценка умений самоутверждения.</b> Овладение навыками позитивного самоутверждения; повышение уровня самооценки.	1	Упр. «Уровень самооценки». Мозговой штурм «Сферы самоутверждения». Упр. «Формирование позиций». Упр. «Самооценка умений самоутверждения». Ситуация – проба «Продавец».
4	<b>Мое место в обществе.</b> Способствовать осознанию учащимися своего места в обществе.	1	Мозговой штурм «Социальное положение. Статус». Разновидности социальных положений. Упр. «Общество и личность. Социальные притязания. Упр. «Прикидка социальных притязаний». Упр. «Бейдж». Ролевая игра «Угроза».
5	<b>Общение – необходимость или роскошь?</b> Формирование толерантных отношений друг к другу, развитие способности адекватно и более полно познавать себя и других людей.	1	Виды и формы общения. Упр. «Танец». Упр. «Высшее общество».
6	<b>Секреты общения.</b> Способствовать осознанию учащимися ценности и сложности человеческого общения.	1	Эффективные техники общения. Упр. «Я» - высказывание», «Мы» - высказывание». Упр. «Я

			тебя понимаю». Установки общения. Упр. «Бессловесное общение». Упр. «Умение слушать». Тест «Эмпатия». Тренинг инструментальных умений общения. Ролевая игра «В гостях».
7	<b>Движение информации в процессе общения.</b> Создать условия для понимания учащимися роли общения в жизни людей.	1	Особенности речевого общения. Умение вести беседу. Упр. «Беседа». Практикум «Навыки общения».
8	<b>Многоликий лидер.</b> Развитие лидерских качеств через включение в совместное конструктивное взаимодействие.	1	Что такое лидерство (мозговой штурм). Упр. «Многоликий лидер». Тест «Лидер ли я?» Упр. «Лидерские роли». Игра «Ложная солидарность».
9	<b>Правила делового общения.</b> Формирование владения техникой телефонных разговоров, служебных приемов и правил деловой беседы.	1	Мозговой штурм «Как понравиться людям. Законы возникновения импатий». Упр. «Надпись на футболке». Мозговой штурм «Как убедить людей». Практикум «Организация деловой встречи».
10	<b>Я в коллективе.</b> Формировать у детей уверенность в себе, повысить социальный статус каждого ребенка в группе.	1	Мозговой штурм «Мои коллективы». Как не стать конформистом. Тест «Моя компания». Риски общения. Признаки плохой компании». Упр. «Социометрический опрос».
11	<b>Без конфликтов не бывает.</b> Ознакомление воспитанников с понятиями «конфликт» и «конфликтная ситуация», со способами предупреждения конфликтов; способствовать формированию позитивного отношения к людям, желания овладеть навыками общения и социального взаимодействия; побуждать детей к сотрудничеству, взаимопониманию.	1	Виды конфликта. Стили поведения в конфликте. Тест Томаса. Упр. «Сила слова». Упр. – тест «Устойчивость к конфликтам». Ситуация - проба «В лесу». Ролевая игра «Конфликт».
12	<b>Воля к победе.</b> Представления учащихся о самовоспитании, познакомить с методикой самовоспитания; формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как	1	Мозговой штурм «Победитель – неудачник». Волевые качества. Практикум «как справиться с ленью».

	настойчивость, воля, желание работать над собой; побуждать подростков к анализу своих поступков; развивать творческие способности учащихся.		
13	<b>Модель личности по Фрейду.</b> Расширить знания учащихся.	1	Физические и психические изменения в подростковом возрасте. Упр. «Я – по Фрейду» Ситуация – проба «Не могу понять».
14	<b>Разновидности любви.</b> Определиться в сущности понятия любви, создать условия для осмысления учащимися ее значения.	1	Упр. «Комплимент». Упр. «Особенности своего и противоположного пола». Упр. «Как знакомиться». Тест на совместимость в любви. Упр. «Я – концепция в сферевзаимоотношения полов. Сит. «Классический треугольник».
15	<b>Труд и творчество.</b> Сформировать представление детей о сущности <b>труда</b> , творческой деятельности и процессе <b>творчества</b> , закрепить процесс <b>творчества</b> выполнением практической работы.	1	Понятие творческой деятельности. Тест «Ваш творческий потенциал». Упр. «Я – концепция в творчестве. Сит. – проба «Я сделал это!»
16	<b>Цветок человеколюбия.</b> Воспитание нравственных качеств детей.	1	Упр. «Юности чистое зеркало». Двойственность и мера. Упр. «Образ Я в нравственной сфере». Нравственные дилеммы Л. Колберга.
17	Самодиагностика нравственных позиций. Программа самоутверждения.	1	Контрольная анкета «Самооценка умений самоутверждения». Упр. – самоанализ «Достижения, проблемы и резервы вашего самоутверждения».
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>	

### Тематическое планирование

№	Тема, цель	Количество часов	Дата
1	Инстинкт жизни.	1	
2	Механизм самоутверждения.	1	
3	Самооценка умений самоутверждения.	1	
4	Мое место в обществе.	1	
5	Общение – необходимость или роскошь?	1	
6	Секреты общения.	1	
7	Движение информации в процессе общения.	1	
8	Многоликий лидер.	1	
9	Правила делового общения.	1	
10	Я в коллективе.	1	
11	Без конфликтов не бывает.	1	
12	Воля к победе.	1	
13	Модель личности по Фрейду.	1	
14	Разновидности любви.	1	
15	Труд и творчество.	1	
16	Цветок человеколюбия.	1	
17	Самодиагностика нравственных позиций.	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>	