

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Дальненская средняя общеобразовательная школа  
Пролетарского района Ростовской области**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Дальненская СОШ  
Приказ № 43 от 30 августа г.  
Фаустова Е.Н. \_\_\_\_\_  
М.П.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности «Школа личностного роста»

Класс 6, 8

Количество часов 69

Учитель Грищук Виктория Викторовна

Направление программы Социальное

**2022-2023г**

## **1.Раздел – Пояснительная записка**

Рабочая программа по дополнительному образованию для 6 , 8 класса МБОУ Дальненской СОШ и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.12г.
2. Устав МБОУ Дальненской СОШ.
3. Основная образовательная программа ООО МБОУ Дальненской СОШ. На 2022-2023 учебный год.
4. Федеральный Государственный образовательный стандарт общего образования.
5. Учебный план МБОУ Дальненской СОШ на 2022-2023 учебный год.
6. Локальный акт «О рабочей программе, учебных курсов, предметов дисциплин (модулей)».
7. Федеральный перечень учебников, утверждённых, рекомендованных к использованию в образовательном процессе.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа личностного роста»**

**Личностные результаты** освоения программы предполагают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в

мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически

ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты:**

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее

решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **2.Раздел - Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа по курсу внеурочной деятельности «Школа личностного роста» рассчитана на 1 года обучения и охватывает возрастной этап обучающихся 11-15 лет.

**Программа по курсу внеурочной деятельности «Школа личностного роста» включает следующие разделы:**

### **Раздел «Мои ресурсы, мои возможности»**

Проводимые занятия в рамках данного курса позволяют обучающимся познакомиться с личностными особенностями, способами их проявления, соотнесению сильных и слабых сторон, формированию навыков самоанализа и рефлексии. В ходе занятий обучающиеся знакомятся с понятиями «хочу», «могу», «надо», склонностями, интересами, мотивами и потребностями, определяют стратегию профессионального самоопределения.

### **Формы организации**

- тренинговые занятия
- беседы, дискуссии
- проигрывание и анализ жизненных ситуаций
- арт-терапевтические методики
- релаксационные упражнения
- театрализованные игры, психологические игры,
- игровые методы

- работа в парах,

### Виды деятельности

- проблемно-ценностное общение
- познавательная деятельность

### 3.Раздел - Тематическое - планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часо в	Даты проведения занятий		Содержание занятия
			План	Фант	
1	Я и мой класс	2	02.09 05.09		Сплоченность класса, настрой на групповую работу. Практическая часть: Упражнение: «Прошлое-настоящее- будущее», Упражнение «Связующая нить».
2	У каждого есть шанс	2	09.09 12.09		Понятие социального статуса. Мотив и мотивация. Практическая часть: Упражнения: «Мой жизненный путь», «Закончи предложения».
3	Лидер и харизма	2	16.09 19.09		Понятие. Основные психологические характеристики лидера.

					Практическая часть: упражнение «Моя харизма», «Не дерево выбирает птицу, а птица - дерево»
4	Мои права, мои обязанности	2	23.09 26.09		Понятие «права и обязанности». Практическая часть: Упражнение «Наш коллектив», упражнение «Я - в коллективе», ситуация – проба «Кто виноват?». Релаксация.
5	Умение убеждать	2	30.09 03.10		Понятие «талант убеждения». Приемы и способы убеждения. Практическая часть: Упражнение «Семь богатырей», «Завтрак с героем», упражнение «Сито».
6	Наука побеждать	2	07.10 10.10		Слагаемые успеха. Постановка цели и определение путей достижения. Практическая часть: упражнение «Победа над собой», «Аллея побед», «Собери афоризм», «Дотянись до

					звезд».
7	Неповторимость и индивидуальность	2	14.10 17.10		Понятие индивидуальности. Признаки индивидуальности. Практическая часть: упражнение «Что такое личность?», «Похож – не похож», «Близнецы», эссе.
8	Программа самоутверждения	2	21.10 04.11		Грани самоутверждения. (Я-самоутверждение; Я-в личностном общении; Я-в социальном общении; Я-в коллективе; Я-в сфере взаимоотношения полов; Я-в труде и творчестве; Я-в общечеловеческой нравственной сфере). Практическая часть: Упражнение «Я – реальное, я – идеальное» составление примерной программы самоутверждения. Самопрезентация.

9	Рисковать или не рисковать?	2	07.11 11.11		Личностные особенности. Приемы развития способности быть первым. Практическая часть: упражнение «Я - в коллективе», определение склонности к риску, ситуация – проба «Кто виноват?».
10	Уверенность и самоуверенность	2	14.11 18.11		Понятие и признаки уверенности, неуверенности и самоуверенности. Практическая часть: тест «Самооценка», упражнение «Портрет уверенности», «Три походки»
11	Приятный разговор. Принимаю ответственность на себя	2	21.11 25.11		Принципы уважения к себе и другим. Понятие социального интеллекта. Практическая часть: Разбор и оценка ситуаций.
12	Умение сказать «Нет»	2	28.11 02.12		Вредные привычки. Механизм привыкания и отвыкания. Практическая часть:

					Ролевая игра «Умей сказать: «Нет», «Диалог с товарищем».
13	Умение сказать «Да»	2	05.12 09.12		Преодоление страхов, внутренние и внешний преграды к успеху. Способы развития позитивного мышления. Практическая часть: упражнение «Должен или выбираю», «Победи дракона».
14	Мой жизненный путь	2	12.12 16.12		Осмысление своих особенностей и умение использовать их для изменения личности в лучшую сторону. Практическая часть: Упражнение «Машина времени».
15	Создаем проект «Я – будущий профессионал»	2	19.12 23.12		Интерес к профессии. Мечты и цели. Практическая часть: Разработка проекта.
16	Индивидуальность и выбор профессии	2	26.12 09.01		Влияние мнения окружающих на выбор профессии. Самостоятельность выбора и решений. Практическая часть:

					«Моя вселенная», «Модно».
17	Я – хочу	2	13.01 16.01		Круг интересов. Осознанность выбора. Спектр подходящих профессий. Практическая часть: Упражнение «Твое будущее», проблемная ситуация «Чей это выбор?»
18	Мотивы и потребности	2	20.01 23.01		Знакомство с понятиями мотив и мотивация, видов мотивов и мотивации. Практическая часть: самодиагностика «Я хотел бы, чтобы моя будущая профессия позволила мне...».
19	Интересы и склонности в выборе профессии	2	27.01 30.01		Понятия и формула интереса. Практическая часть: методика «Профиль»
20	Я – могу	2	02.02 06.02		Понятие самопознания. Личностные особенности (темперамент). Практическая часть: Игра

					«Профессиональная консультация»
21	Способности общие и специальные	2	10.02 13.02		Понятие задатков, способностей, таланта. Условия развития способностей. Практическая часть: просмотр видеофрагмента Ералаша «Каждому по способностям». Обсуждение пословиц о таланте, способностях и самооценке.
22	Способности к практическим видам деятельности	2	17.02 20.02		Особенности восприятия информации. Виды и свойства. Практическая часть: упражнение «Мое восприятие информации», «Кто быстрее?».
23	Способности к интеллектуальным видам деятельности	2	24.02 27.02		Понятие интеллектуальной активности, самооценки. Практическая часть: интеллектуальный квиз «Мир профессий».

24	Тайм менеджмент	2	03.03 06.03	<p>Что такое тайм-менеджмент.</p> <p>Управление временем и самоорганизация.</p> <p>Практическая часть:</p> <p>Определение индивидуальных «пожирателей времени» или «тайм киллеров»: внешних и внутренних.</p> <p>Помехи («воры времени»).</p>
25	Воля – оружие победы	2	10.03 13.03	<p>Понятия настойчивости, воли, самовоспитания.</p> <p>Практическая часть:</p> <p>просмотр видеоролика «Сила воли», упражнение «Победи свою лень»</p>
26	Я – надо	2	17.03 20.03	<p>Требования общества к профессиям.</p> <p>«Вымирающие» профессии. Влияние окружения на выбор профессионального пути и развития.</p> <p>Практическая часть:</p> <p>Упражнение «А что дальше?», упражнение «Ярмарка профессий».</p>

27	Профессионально важные качества	2	03.04 07.04		Определение профессионально важных качеств. Практическая часть: Работа в подгруппах «Топ -10 качеств».
28	Профессия и здоровье	2	10.04 14.04		Понятия «здоровье», «профессиональный отбор», «профессиональные заболевания». Практическая часть: диагностика «Мое здоровье».
29	Ваш выбор: могу + хочу + надо	2	17.04 21.04		Важность соотношения в формуле выбора профессии Практическая часть: Пословицы и поговорки о способностях и самооценке.
30	Жизненные планы	2	24.04 28.04		Понятие мировоззрения. Пути и способы достижения конечного результата. Практическая часть: упражнение «Доска желаний»
31	Мое самообразование	2	01.05 05.05		Понятие и принципы самообразования.

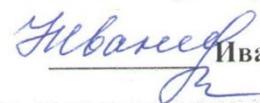
					Практическая часть: Составление плана по самообразованию
32	Время взрослеть. Выбор будущей профессии	2	08.05 12.05		Определение цели. Пути и средства достижения. Внутренние условия для достижения. Практическая часть: Упражнение «Мои достижения», «Послание миру».
33	Я в ответе за свое будущее	2	15.05 19.05		Временная перспектива. Жизненные цели и их достижения Практическая часть: упражнение «Волшебное зеркало», «Мои цели», «Мои достижения». Рефлексия
34	Какой «Я»? Что я знаю о себе?	2	22.05 26.05		Познание себя. Умение оценивать себя. Самооценка. Практическая часть: упражнение «Автопортрет», «Ассоциация», «Подарок»
35	Я – Эйнштейн!	1	29.05		Индивидуальность. Особенности.

					Практическая часть: упражнение «Волшебный микрофон», «Все мы – некоторые – один я», работа со сказкой «Фея», «Мой портрет в лучах солнца».
<b>Итого</b>		<b>69</b>			

## Список используемой литературы

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. М.: "Ось-89",2002.
2. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрение. В хр. Психология личности. Том 2-Самара: "БАХРАХ",1999.
3. Дубровина И.В.. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./ И.В.Дубровина. - М.: Российская Академия Образования, 2000
4. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков - М.: "Соц. здоровье России",1999.
5. Ильин. Е.П. Психология воли.-СПб.:Питер,2002.
6. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. –М. Академия, 2001
7. Прихожан А.М. К построению коррекционных программ по преодолению тревожности у подростков и юношей. –М., 1989 –203с.
8. Прихожан А.М. К построению коррекционных программ по преодолению тревожности у подростков и юношей. –М., 1989 –203с.
9. Селевко Г.К., Тихомирова Н.К., Левина Н.К. Сделай себя сам / Г.К.Селевко
10. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. - М.: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР

  
Иванча Е.С.