

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Марий Эл «Экономико-правовая гимназия»**

**ОДОБРЕНА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ Республики Марий Эл  
«Экономико-правовая гимназия»  
(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ Республики Марий Эл  
«Экономико-правовая гимназия»  
№ 108-ОД от 31.08.2023 г.

Л.И. Мансурова



**Курс внеурочной деятельности  
«Учись учиться»  
(рабочая программа)  
10 класс**

Учитель:  
Мясникова Е.А., педагог-  
психолог ГБОУ Республики  
Марий Эл «Экономико-правовая  
гимназия»

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочного курса составлена на основе авторской педагогической разработки 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.). 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 старшекласников (15-17 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.

Существует особый тип результатов образования, связанный с процессом социализации учащихся. Одной из основных её задач является перевод подростка в позицию активного члена гражданского общества, способного самоопределяться на основе ценностей, вырабатывать собственное понимание и цели, разрабатывать проекты преобразования общества и отдельных его институтов, реализовывать данные проекты. Иными словами, речь идёт о формировании юного субъекта социального творчества.

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.

**Цель** - способствовать развитию у подростков готовности к осуществлению осознанного и целенаправленного процесса самовоспитания; развитие креативных способностей и социального творчества.

**Задачи:**

- 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.

**Ожидаемые результаты:**

- создание своего образа «Я»: способности, возможности, умения и др. качества;
- осознание своих проблем и определение направления развития;
- устремленность к решению задач и проблем;
- самоконтроль, критический самоанализ и рефлексия своих успехов и неудач;
- умение корректировать программу своих действий;
- развитие способности к творческому нестандартному мышлению.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Учебно-тематический план курса «Учись учиться»

№	п/п	Темы занятий	Теория	Практика	Всего часов
<b>Раздел 1. Я знакомлюсь с новым коллективом</b>					
	1	Введение в курс. Знакомство.	2		2
	2	Мы разные, но мы похожи.	1	1	2
	3	Я - личность	1	1	2
	4	Командообразование		2	2
<b>Раздел 2. Я познаю и развиваю свои способности</b>					
	5	Характер и воля	2		2
	6	Развитие навыков самопрезентации.	1	1	2
	7	Знакомство с понятием «имидж». Составляющие имиджа. Как создать свой неповторимый образ.	1	1	2

	8	Прояснение позитивного и негативного влияния эмоций на развитие жизненных ситуаций. Обучение определению своих эмоций и управлению ими.	1	1	2
	9	Креативность и творчество		2	2
<b>Раздел 3. Я познаю искусство коммуникации</b>					
	10	Формирование навыков эффективной коммуникации	2		2
	11	Формирование представлений о том, как важно иметь собственное мнение, уметь ему следовать и отстаивать не агрессивно. Знакомство с приемами эффективной аргументации.	1	1	2
	12	Знакомство с понятием «коллектив». Уровни развития коллектива. Формирование у подростков представлений о себе, как о члене коллектива.	1	1	2
	13	«Конфликт» и «стратегии поведения в конфликте».		2	2
<b>Раздел 4. Я развиваю свою личную эффективность</b>					
	14	Таймменеджмент. Как управлять своим временем.	2		2
	15	Целеполагание.	1	1	2
	16	Знакомство с понятием «Эмоциональное выгорание». Способы саморегуляции	1	1	2
	17	Публичное выступление		2	2
<b>Всего:</b>			<b>17</b>	<b>17</b>	<b>34</b>

### Содержание курса

№	Тема занятия	Кол – во часов	Формы работы	Формы и виды контроля
1	Введение в курс. Знакомство.	2	1. Знакомство «Творческий псевдоним» 2. Особенности курса. Примерное содержание. 3. Практическая часть: игровые упражнения на командообразование. 4. Входная диагностика. 5. Рефлексия	Устная рефлексия Результаты самоисследования (входная диагностика)
2	Мы разные, но мы похожи	2	1. Разминка «Солнечный круг» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнения: «Дорога жизни», «Пессимист,	Устная рефлексия

			Оптимист, Шут», «Цвет эмоций», «Мне так повезло» 4. Рефлексия	
3	Я - личность	2	1. Разминка «Это ты, это я» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнения: «Золотая рыбка», «Я – это я», «Генеральная уборка», гости из будущего» 4. Рефлексия	Устная рефлексия
4	Командообразование	2	1. Разминка «Молекулы» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнение «Задай вопрос», игра «Обвинитель-прокурор», игра «Если бы ты был похож...» 4. Рефлексия	Устная рефлексия
5	Характер и воля	2	1. Разминка «Хитрый вопрос» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнение «Я вырабатываю характер» 4. тест «Степень волевого усилия», упражнения «Самооценка воли», «Составляем режим дня», ситуация-проба «Вас ругают родители», тренинговые упражнения на развитие воли. 5. Рефлексия	Устная рефлексия Самодиагностика
6	Развитие навыков самопрезентации	2	1. Разминка «Интервью» 2. Введение в тему 3. Круглый стол «Человек среди людей» 4. Практическая часть: упражнения «Стань интересным»,	Устная рефлексия

			«Комплимент». упражнение «Колодец желаний», разработка рекомендаций «Как стать интересным», ситуация-проба «Неизвестный великий человек» 5. Рефлексия	
7	Знакомство с понятием «имидж». Составляющие имиджа. Как создать свой неповторимый образ.	2	1. Приветствие. Введение в тему 2. Практическая часть: работа группой, по подгруппам на ознакомление и закрепление материала, физминутка, работа с пословицами, упражнение «Рекомендации по имиджу». Составление портрета «Я в моем имидже», ситуация-проба «В классе новенький» 3. Рефлексия	Результаты анкеты. Устная рефлексия.
8	Прояснение позитивного и негативного влияния эмоций на развитие жизненных ситуаций. Обучение определению своих эмоций и управлению ими.	2	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	Творческие работы. Устная рефлексия
9	Креативность и творчество	2	Тренинговое занятие для подростков «Творческие способности и пути их развития»	Творческие работы. Устная рефлексия
10	Формирование навыков	2	1. Разминка «Разговор через стекло» (пантомима), «Счет до 10»	Устная рефлексия

	эффективной коммуникации		2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнение «Начинаем разговор», «Три обезьянки» 4. Рефлексия	
11	Формирование представлений о том, как важно иметь собственное мнение, уметь ему следовать и отстаивать не агрессивно. Знакомство с приемами эффективной аргументации.	2	1. Разминка «Сейчас мое настроение похоже на погоду...» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: игра «Каникулы на необитаемом острове», упр. «Ищу аргументы», упражнение «Качества», тест, «Какой вы друг?», творческое задание «Рецепт дружбы» 4. Рефлексия	Устная рефлексия
12	Знакомство с понятием «коллектив». Уровни развития коллектива. Формирование у подростков представлений о себе, как о члене коллектива.	2	1. Разминка «Гляделки» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: упражнение «дружный класс», анализ притчи, упражнение «строим по кирпичику», упражнение «вавилонская башня» 4. Рефлексия	Устная рефлексия
13	Конфликт и стратегии поведения в конфликте	2	1. Разминка «Поздороваемся необычным способом» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: проигрывание стратегий выхода из конфликта 4. Рефлексия	Устная рефлексия
14	Таймменеджмент. Как управлять своим временем.	2	1. Разминка «Поздороваемся необычным способом» 2. Введение в тему	Устная рефлексия

			3. Практическая часть: упражнения: «Чувство времени», «Распределение задач», «Бифштекс из слона», «Подели слона на кусочки» 4. Рефлексия	
15	Целеполагание.	2	1. Разминка «Солнце светит на того, кто» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: Упражнение «Имена – это важно» , упражнение «Уйти, чтобы остаться», упражнение «5 шагов для достижения цели». 4. Рефлексия	Устная рефлексия
16	Знакомство с понятием «Эмоциональное выгорание». Способы саморегуляции	2	1. Разминка «Поздороваемся» 2. Введение в тему 3. Практическая часть: Упражнение « Я на картинке», упражнение «правила и ресурсы», упражнение «ладошка», упражнение «гусеница» 4. Рефлексия	Устная рефлексия
17	Публичное выступление	2	1. Виды публичных речей: информационная, убеждающая, побуждающая. 2. Этапы подготовки к выступлению. Аспекты успешного выступления перед аудиторией. Примеры публичных речей. 3. Деловая игра «Убеждающее выступление». 4. Рефлексия	Устная рефлексия
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>		

Список использованных источников и литературы:



1. 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
2. Антонова, Л.Г. Развитие речи `Уроки риторики. Популярное пособие для родителей и педагогов / Л.Г. Антонова. - М.: Академия развития, 2015. - 224 с.
3. Баева, О. А. Ораторское искусство и деловое общение: учебное пособие / О. А. Баева. - Минск: Новое знание, 2003. - 328с.
4. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов — «Питер», 2011
5. Психология убеждения. Важные мелочи, гарантирующие успех / Роберт Б. Чалдини, Ной Гольдштейн, Стив Мартин. – СПб.: Питер, 2015. – 288 с.
6. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005. – 169с.