

Приложение № 25/5 к ООП ООО,
утвержденной приказом директора
от 31.08.2024 № 142-о

**Рабочая программа учебного курса
внеурочной деятельности
«Я все могу»
(5-9 классы)**

Нижний Новгород
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2.Результаты освоения курса.....	8
3.Содержание изучаемого курса, форма и виды деятельности.....	12
4.Учебно - тематический план.....	24

1. Пояснительная записка.

Данная программа учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии:

- с требованиями ФГОС ООО, приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897;
- с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644 и с учетом примерной ООП ООО;
- ФЗ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в РФ»;
- «Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. №41);
- Указом президента РФ от 07.05.2012 №599 «О мерах реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Указом президента РФ от 01.06.2012 №761 «О национальной стратегии государственной политики в области образования и науки»;
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
- построена на основе программы «Уроки психологического развития в средней школе (V-VII классы)» Локалова Н.П. и программы развития проектного мышления подростков «Учимся решать проблемы» Битянова М.Р., Беглова Т.В..

Актуальность программы. Обучение в средней школе — вторая и очень значительная ступень в школьной жизни. От степени освоения новой учебной деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребенка, развитие его как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

Огромное значение для развития интеллектуальных способностей является уровень развития памяти, внимания, воображения, мышления, восприятия, речи. Именно эти качества являются основой продуктивного мышления и творческих способностей учащихся

Развивая интеллект, мы можем дать ребёнку мощный толчок для познания окружающего мира. Личность с развитым интеллектом гораздо активнее использует полученную сумму знаний не только на уроке, но и за его пределами. Такие дети легче адаптируются к внешним воздействиям, менее подвержены стрессам, устойчивы к психофизическим нагрузкам, обладают навыками саморазвития и логического мышления. Развитием интеллектуальных способностей необходимо заниматься и во внеурочное время.

Новизна. Основной формой работы на занятии является игровая деятельность, как наиболее эффективный способ развития интеллекта, творческих способностей, обогащения внутреннего самочувствия и переживания, широко используются задания занимательного характера, головоломки, ребусы, а также задания, требующие рассуждений, нестандартных решений.

Проведение конкурсов фантазеров, поэтов, смекалистых, эрудитов, различные инсценировки позволяют решать задачи всестороннего развития личности ребенка, дают ему возможность наиболее полно раскрыть свои возможности.

Целесообразность. Основой обучения является изучение личности каждого ученика, создание оптимального психологического режима на занятии, выявление интересов учащихся и помощь в их развитии, включение ученика в активную учебную деятельность, формирование заинтересованности и положительного отношения к учебе.

Способности развиваются в деятельности, и для развития способностей нужна высокая познавательная активность подростков. Причем не всякая деятельность развивает способности, а только эмоционально приятная.

Отличительная особенность.

Программа «Я всё могу!» включает в себя занятия с игровыми и тренировочными фрагментами. Предлагаемые занятия способствуют развитию личностных и метапредметных УУД обучающихся. Целенаправленное развитие системы процессов анализа и синтеза позволит устранить значительное число трудностей в обучении и существенно повысить в связи с этим качество процесса усвоения знаний. Обучение школьников различным когнитивным умениям на основе всестороннего развития системы аналитико - синтетических процессов позволяет не только развивать интеллектуальный потенциал учащихся, но и заложить основу логико-аналитического отношения к действительности как составляющую общей направленности деятельности и поведения человека, т.е. его мировоззрения.

Направленность: социально-педагогическое

Цель программы:

Развитие личностных и метапредметных УУД у обучающихся 5-9 классов; развитие интеллектуальных способностей подростков (развитие памяти, мышления, восприятия, внимания, и др.).

Задачи:

- 1) способствовать развитию познавательной сферы детей;
- 2) ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения;
- 3) способствовать развитию логического мышления, внимания, смысловой памяти, рефлексии;
- 4) учить методам и приемам познания себя и одноклассников;
- 5) формировать у учащихся психологическую основу обучения, повысить уровень их общего психологического, и в частности умственного, развития;
- 6) развивать самостоятельность детей.

Принципы, которые позволяют достичь решения вышеуказанных задач:

➤ *Принцип системной дифференциации.* Когнитивно - личностные структуры обладают внутренним потенциалом развития, так как: 1) имеют разноуровневую и иерархическую организацию, что позволяет репрезентировать в них знания от конкретных до обобщенно-абстрактных (Н.И. Чуприкова, 2003); 2) формирование обобщенных знаний о способах интеллектуальных действий стимулирует потребность в их использовании для получения новых конкретных впечатлений, фактов, знаний. Полученные же конкретные сведения активизируют процесс их обобщения, который в свою очередь порождает потребность в новых конкретных впечатлениях.

➤ *Принцип развития.* Подразумевает не только учет уровня актуального развития самосознания детей и создание оптимальной зоны ближайшего его развития, но и необходимость единого (одновременного, слитого) процесса развития самосознания и учителя, и учеников.

➤ *Принцип субъектности.* Ориентация на этот принцип определяет построение особого рода взаимодействия между детьми и ведущим занятия психологом – полисубъектного взаимодействия, подразумевающего рассмотрение всех участников как субъектов, придание ими друг другу субъектной ценности и оказание помощи всем в расширении их возможностей в мире.

➤ *Принцип психологизации.* Связан с использованием научных психологических знаний, преподнесенных через систему образных представлений, в качестве средства анализа собственного опыта детей, оценки себя и своих возможностей, углубления самопонимания, оптимизации самоотношения, формирования эффективной саморегуляции.

➤ *Принцип событийности.* Суть этого принципа заключается в следующем: при проведении занятий психолог должен обеспечить их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками полисубъектного взаимодействия как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире. Только в том случае, когда каждое занятие станет событием и для каждого ребенка, и для психолога, оно реализует свой развивающий и психокоррекционный потенциал.

➤ *Принцип системности.* Высоких результатов работы по этой программе можно добиться только при условии реализации ее как целостной системы, сложно структурированной и четко иерархизированной.

➤ *Принцип психологической безопасности.* Проводя работу по оказанию помощи детям в лучшем понимании себя, психолог должен позаботиться о том, чтобы «боль самопознания» не оказалась для них

разрушительной, травмирующей. Переживания должны оказаться продуктивными, стимулирующими саморазвитие.

Режим занятий: программа подразумевает одно занятие в неделю. Длительность занятия - 40 минут. Программа рассчитана на 2 учебных года и состоит из 34 занятия для 1 года реализации программы и 34 занятия для 2 года реализации программы

Формы занятий: групповые.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие **методы и приемы:**

- формирования (развития) творчества;
- соревновательный метод;
- тренинги внимания, памяти и других мыслительных операций;
- сказкотерапевтические упражнения;
- игровая терапия;
- приемы саморегуляции;
- техники релаксации.

Организационно-методические аспекты работы по программе «Я всё могу!» предусматривают организацию специальной пространственно-предметной среды. Занятия проводятся в кабинете психологической разгрузки, оснащенным сенсорным оборудованием.

Представленная программа рекомендуется к применению прежде всего в тех классах, где есть дети с пониженной обучаемостью и трудностями в развитии. Групповые занятия с обучающимися (на которые рассчитан данный курс) не заменяют индивидуальных занятий психолога с тем или иным ребенком, нуждающимся в особой психологической помощи.

Программа «Я всё могу!» имеет практико-ориентированную направленность, в ней использованы как оригинальные разработки авторов, так и хорошо известные психологические упражнения и игры, психотехники (см. список используемой литературы).

На занятиях не ставятся отметки, но оценивание осуществляется обязательно. Ученики избавляются от «отметочной» психологии, они не боятся дать ошибочный ответ, так как никаких неудовлетворительных отметок за ним не последует, все ответы детей принимаются, внимательно выслушиваются, и в итоге коллективного обсуждения дети приходят к правильному решению. У них постепенно формируется отношение к этим урокам как средству развития своей личности. Главным вопросом для учеников становится вопрос «Чему я научусь (научился) сегодня?», а не «Какую отметку я получу (получил)?».

Организационно-содержательное построение занятия.

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

Комплексное психодиагностическое обследование необходимо проводить два раза в год в рамках общешкольного плана мониторингового исследования.

2. Результаты освоения курса

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Я всё могу!» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа №75» с учетом основных направлений программ, включенных в ее структуру, также при разработке данной программы внеурочной деятельности использовались программы «Уроки психологического развития в средней школе (5-9 классы)» Локаловой Н.П. и программы развития проектного мышления младших подростков «Учимся решать проблемы» Битяновой М.Р., Бегловой Т.В..

Личностные и метапредметные УУД.

Систематические занятия по данной программе предполагают динамику в развитии личностных УУД. Будут формироваться:

- адекватная самооценка,
- установка на здоровый образ жизни,
- понимание чувств других людей и сопереживание им,
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- знание основных моральных норм и установка на их выполнение.

В сфере регулятивных УУД обучающиеся получают возможность:

- в сотрудничестве с психологом ставить новые задачи по самопознанию, самовоспитанию,
- проявлять познавательную активность,
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей,

- контролировать и оценивать свои действия.

В сфере коммуникативных УУД у обучающиеся будут развиваться:

- умение учитывать мнение своего собеседника,
- умение организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем, сверстниками, родителями,
- диалогическая речь,
- умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

В сфере познавательных УУД у обучающиеся будут развиваться:

- умение устанавливать закономерности;
- умение выделять существенные признаки и несущественные;
- умение анализировать, обобщать, сравнивать, классифицировать;
- умение сформулировать проблему;
- умение самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.

Ожидаемые результаты реализации программы.

1.Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьниками социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством; овладение способами самопознания, рефлексии;
- усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта;

- освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру;
- получение школьного опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- школьник может приобрести опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт взятия на себя ответственности за других людей;
- опыт эффективного взаимодействия в общении и простейших способов разрешения конфликтов; опыт взаимодействия и сотрудничества, опыт в распознавании собственных и чужих эмоций, осознанию их значения и смысла.

Программа включает в себя занятия с игровыми и тренинговыми фрагментами. Предлагаемые занятия способствуют развитию личностных и метапредметных УУД обучающихся. Целенаправленное развитие системы процессов анализа и синтеза позволит устранить значительное число трудностей в обучении и существенно повысить в связи с этим качество процесса усвоения знаний. Обучение школьников различным когнитивным умениям на основе всестороннего развития системы аналитико - синтетических процессов позволяет не только развивать интеллектуальный

потенциал учащихся, но и заложить основу логико-аналитического отношения к действительности как составляющую общей направленности деятельности и поведения человека, т.е. его мировоззрения. Специфика курса предусматривает различные формы, приемы и методы учебно-воспитательного процесса. Теоретическая часть курса занимает меньше учебного времени, тогда как тренинги, игры, упражнения, инсценировки, тесты, просмотры видеоматериалов, дискуссии и диспуты, конкурсы являются его важнейшей частью. Ведь только вследствие тренировки можно выработать у себя лидерские качества.

Курс также знакомит учащихся с правилами и понятиями коллектива, основами самоуправления.

В процессе реализации программы используются тесты на диагностику интересов и направленности личности.

Режим занятий: программа подразумевает одно занятие в неделю.

Длительность занятия - 40 минут. Программа рассчитана на 5 лет и состоит из 34 занятий в течение года реализации программы.

Формы организации образовательного процесса:

Групповые. Различные формы и виды: лекция, беседа, дидактическая игра, ролевая игра, творческая мастерская, диспут, дискуссия, круглый стол, тренинг и т.д.

3. Содержание изучаемого курса, форма и виды деятельности

1 год реализации программы.

1. Вводное занятие. Принятие норм и правил групповой работы.

Цели и задача курса. Ознакомление с правилами и нормами групповой работы.

2. Знакомство и сплочение. Первичное освоение приемов активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи. Коммуникативные игры и упражнения.

3. Развитие мышления.

Рефлексия собственных личных качеств. Особенности развития логического мышления, возможности прогнозировать и оценивать последствия различных событий.

4. Развитие пространственных представлений.

Формирование пространственных представлений.

5. Развитие внутреннего плана действия.

Формирование абстрагирования и вербального (словесного) анализа.

6. Установление закономерностей и развитие гибкости мышления.

Особенности развития логического мышления, возможности устанавливать логические закономерности.

7. «Как работать с книгой». Какие книги используют исследователи? Какие книги считаются научными? Практическая работа по структурированию текстов.

8. Развитие внимания в условиях коллективной деятельности.

Развитие умения контролировать выполнения одновременно двух и более действий.

9. Развитие умения дифференцировать чувства.

Какие чувства мы испытываем в жизни? Как мы их выражаем?

10. Учимся сравнивать. Формирование логических операций

11. Существенное и несущественное.

Развитие мышления. Существенные и несущественные признаки.

12. Развитие внимания.

Формирование устойчивости внимания.

13. Развитие умения различать виды поведения.

Развитие навыков саморегуляции.

14. Познание своего поведения.

Формирование рефлексии. Я в глазах других людей.

15. Развитие умения различать виды поведения.

Уверенное и неуверенное поведение. Формирование навыков стрессоустойчивости.

16. Учимся договариваться.

Формирование навыков конструктивного общения.

17. Развитие логического мышления.

Формирование словесно-логического мышления. Особенности развития логического мышления, возможности устанавливать логические связи.

18. Чувства бывают разные.

Устранение эмоциональных барьеров между членами группы. Обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

19. Учимся сравнивать.

Формирование мыслительных операций. Анализ-синтез, сравнение-обобщение.

20. Развитие логического мышления.

Формирование словесно-логического мышления. Особенности развития логического мышления, возможности устанавливать логические связи.

21. Развитие воображения. Формирование творческого воображения.

22. Развитие пространственных представлений.

Формирование пространственных представлений.

23. Развитие логических форм мышления.

Формирование словесно-логического мышления. Развитие произвольности.

24. Развитие пространственных представлений.

Формирование пространственных представлений.

25. Развитие мышления (гибкость и анализ через синтез).

Формирование мыслительных операций. Анализ-синтез, сравнение-обобщение.

26. Учимся различать эмоции.

Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

27. Развитие воображения.

Формирование творческого воображения. Понятие «образ». Практическое оперирование образами.

28. Учимся сотрудничать.

Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия (избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость).

29. Учимся договариваться и уступать.

Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия (избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость).

30. Учимся решать проблемы вместе.

Моделирование проблемных ситуаций и их проживание.

31. Учимся рассуждать.

Моделирование проблемных ситуаций и их проживание.

32. Я повзрослел.

Осознание различия между агрессией и агрессивностью.

33. Я и мои друзья.

Работа со сказкой «Лабиринт души».

34. Итоговое занятие.

Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащения сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

Закрепление дружеских отношений между членами группы.

2 год реализации программы.

1. Вводное занятие. Принятие норм и правил групповой работы.

Цели и задача курса. Ознакомление с правилами и нормами групповой работы

2. Знакомство и сплочение. Первичное освоение приемов активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи. Коммуникативные игры и упражнения.

3.-5. Общение. Эффективные приемы общения. Вербальные и невербальные способы. Преодоление барьеров в общении. Работа с «психологическим атласом проявлений человеческого тела». Что «говорят» позы и жесты собеседника. Открытые и закрытые позы. Практические упражнения на «чтение» языка жестов. Техники эффективного общения: самораскрытие, отражение чувств, отражение значения, фокусировка, пересказ, поддержка, обратная связь. Практические упражнения на отработку техник эффективного общения.

6.-9. Я в своих глазах и в глазах других людей. Моя индивидуальность. Мои слабости. Мои проблемы.

Дистанция при общении: интимная, личная, социальная (общественная), формальная, публичная (открытая). Значение правильного выбора дистанции для эффективного общения. Практические упражнения на определение своей наиболее «удобной» дистанции при общении. Рефлексия собственных личных качеств. Понятие «темперамент». Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Практическая работа: определение темперамента.

10. Мои права и права других людей.

Ознакомление школьников с понятиями прав человека, от соблюдения которых зависит их уверенность в себе. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

11. Чувство собственного достоинства.

Углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

12.-14. Уверенное и неуверенное поведение. Обучение приемам уверенного поведения. Артистизм и уверенное поведение. Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное и неуверенное поведение. Практикум: отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

15.-17. Эмоции и чувства. Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй!». Обида. Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние. «Поглаживание», «укол» - различные способы эмоционального общения. Виды эмоционального «поглаживания»: поддакивание, похвала, содружество и т.д. Виды эмоциональных «уколов»: демонстрирование безразличия, холодности, пренебрежения, насмешливые высказывания, высокомерные высказывания и т.д. Практические упражнения на отработку положительного эмоционального общения и эффективного реагирования на уколы.

18.-19. Мотивы наших поступков. Как справиться с плохим настроением. Помощь в осознании мотивов своих поступков. Осознание собственного влияния на других людей, устранение эмоциональных барьеров между членами группы. Обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

20.-21. Конфликт – это способ выражения... Выявление своих стилей поведения в конфликтной ситуации. Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия (избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость). Диагностика ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса).

22. Палитра способностей. Понятие «способности». Общие и специальные

способности.

23. Развиваем мышление. Особенности развития логического мышления, возможности прогнозировать и оценивать последствия различных событий.

24. Я – творческая личность. Необычное в обычном.

Важность умения абстрагироваться в творческой деятельности. Практикум: комбинируем частями окружающих предметов и явлений.

25. Творческое мышление.

Развитие внимания и гибкости мышления в условиях коллективной деятельности.

26. Воображение и выразительность.

Понятие «образ». Практическое оперирование образами. Психологический практикум «Новая игрушка».

27. Порисуем....

Стимулирование мотивационных факторов, побуждающих ребенка к развитию собственных способностей. Проведение методики «Несуществующее животное».

28. Творчество и взаимопонимание.

Игра «Необитаемый остров». Анализ собственных ролей в игре.

29. Творчество в команде.

Оценивание и принятие альтернативных стратегий и действий. Гибкость мышления. Что я могу сказать о себе хорошее? Делаем вместе.

30. Креативное решение проблем.

Учимся рассуждать. Моделирование проблемных ситуаций и их проживание.

31. Как достичь цели.

Обучение тому, как ставить цели, отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

32. Будь собой, но в лучшем виде.

Обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону. Развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

33. Жизнь по собственному выбору

Развитие умения анализировать свои личностные качества. Отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей. Обучение тому, как эффективно использовать свое время.

34. Итоговое занятие.

Самопрезентация «Что нового я узнал о себе». Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащения сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности. Закрепление дружеских отношений между членами группы. Диагностика результативности программы.

3 год реализации программы.

1. Вводное занятие. 1 ч.

«Давайте познакомимся!» игра-тренинг.

2. «Азбука организации» 4 ч.

Кто такой лидер?

Кто такой организатор?

Как вести за собой?

Организаторские знания и умения.

3. Самопознание. 8 ч.

Представление о себе, как о лидере.

Самооценка лидерских качеств.

Тренинг «Знакомство», «Осознаю себя».

Тренинг «Открываю других», «Отвечаю за свои поступки».

4.. «Ключи к человеку». 6 ч.

Зачем нужно «подбирать ключик» к человеку?

Понятие темперамент. Тестирование «Какой темперамент у тебя?»

«Что в имени тебе моем?» Игра «Расскажи мне обо мне!»

5. «Портрет коллектива» 10 ч.

Что такое коллектив?

Взаимоотношения в коллективе.

Лидеры и авторитеты. Группировки в классе.

«Игра – дело серьезное!»

«КТД». Игры на сотрудничество, коммуникацию.

6. Общение. 5 ч.

«Общение и его роль в жизни человека».

«Межличностные отношения».

«Средства общения».

Тренинги «Инопланетяне», «Мой герб».

Итоговое занятие. Самопрезентация «Что нового я узнал о себе».

Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащения сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

Закрепление дружеских отношений между членами группы. Диагностика результативности программы.

4 год реализации программы.

1. Вводное занятие. 1 ч.

2. Общение. 4ч.

«Искусство спора». Искусство дискуссии.

Практикум-дискуссия.

«Сотрудничество» – практикум «Игротека».

Тренинги «Гонка за лидером», «Остров».

Тест «Криптограмма или Пляшущие человечки».

3. Развитие лидерских качеств. 8 ч.

«Я – лидер!». Характеристика лидерских качеств.

«Я – лидер!». Выявление лидерских качеств.

Развитие лидерских качеств. Тренинг «4 принципа ответственности».

Тесты на выявление лидерских качеств, «Уверены ли вы в себе», «Какой я лидер?»

Практическое игровое занятие «Чемодан лидера». Тренинг «Пустыня».

Практическое занятие «Прошу слова!», «Зеркало».

Практическое занятие «Работа в группе».

4. Основы ораторского искусства. 6 ч.

Роды и виды ораторского искусства.

Письменная речь и речь устная: два вида деятельности оратора.

Техника речи как способ создания имиджа говорящего.

Возможности импровизации в классической риторике.

Практическое занятие по красноречию.

Практическое занятие по красноречию.

5. Уроки актерского мастерства. 6 ч.

Понятие актерское мастерство.

Понятие мимика, жест.

Тренинг по актерскому мастерству «Сотвори себя сам».

Игра для развития пластики «Пантомима», «Мюзикл».

Показываем миниатюры.

Просмотр художественного фильма.

6. «Я и мои права». 6 ч.

Позиция человека в социальном пространстве.

Формирование правовой культуры.

Воспитание активной гражданской позиции.

Изучение «Конвенции о правах ребенка».

Тренинг «Я в XXII веке».

Вовлечение в изучение своих прав через игру.

Игра «Крестики-нолики», «Акула», «Слепой, глухой, немой».

Тренинг «Я имею право», «Ответственность», «Познай себя».

7. Тренинги личностного роста. 2 ч.

Тренинг «Искусство убеждать».

Тренинг «Искусство быть собой».

8. Итоговое занятие. 1 ч

Самопрезентация «Что нового я узнал о себе». Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащения сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности. Закрепление дружеских отношений между членами группы. Диагностика результативности программы.

5 год реализации программы.

1. Самопознание 10 ч.

Что такое человек есть на самом деле.

Психическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья.

Познавательные процессы и способности личности.

Характер и темперамент.

Самопознание и самопрограммирование личности.

Общение. Человек среди людей.

Познание себя и других.

2. Самовоспитание – 16ч.

Самовоспитание. Зачем это нужно?

Общая культура личности. «Я в своих глазах и глазах других людей».

Поведение. Выработка хороших привычек, работа над плохими.

Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение (грубые ответы)».

Тренинг «Победи своего дракона».

Развитие способностей.

Культура общения.

Мотивы наших поступков.

Упражнение «Спина к спине». «Мои проблемы». «Глаза в глаза». «Наши чувства, желания, настроения».

Эмоциональный мир личности.

Саморегуляция состояний.

Тренинг «Зеркало».

3. Самообразование – 8 ч.

Самообразование. Зачем это нужно?

Самообразование. Зачем это нужно? Экскурсия в ОУ

Интеллигентность. «Части моего Я».

Творчество как высший уровень самореализации человека

Духовная культура человека. «Хвалить или ругать»

Человек и политика. «Сила слова». «Мои права и права других людей»

Человек, религия. Тренинг «Смирение в отношениях с людьми». «Обида»

Смысл жизни. Человек и его судьба

Культура самосовершенствования человека

Итоговое занятие. Самопрезентация «Что нового я узнал о себе».

Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащения сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

Закрепление дружеских отношений между членами группы. Диагностика результативности программы.

4. Учебно - тематический план. 1 год реализации.

№ п/п	Тема занятия	всего часов	теория	практика	Интернет ресурсы
1.	Вводное занятие. Принятие норм и правил групповой работы.	1	1	-	Библиотека ЦОК
2.	Знакомство и сплочение.	1	-	1	Библиотека ЦОК
3.	Развитие внимания и мышления	2	1	1	Библиотека ЦОК
4.	Развитие пространственных представлений.	1	1	-	Библиотека ЦОК
5.	Развитие внутреннего плана действия	1	-	1	Библиотека ЦОК
6.	Установление закономерностей и развитие гибкости мышления.	1	1	-	Библиотека ЦОК
7.	«Как работать с книгой».	1	1	-	Библиотека ЦОК
8.	Развитие внимания в условиях коллективной деятельности.	1	-	1	Библиотека ЦОК
9.	Развитие умения дифференцировать чувства.	1	-	1	Библиотека ЦОК
10.	Учимся сравнивать.	1	-	1	Библиотека ЦОК
11.	Существенное и несущественное.	1	1	-	Библиотека ЦОК
12.	Развитие внимания	1	1	-	Библиотека ЦОК
13.	Развитие умения различать виды	1	-	1	Библиотека

	поведения.				ЦОК
14.	Познание своего поведения.	1	-	1	Библиотека ЦОК
15.	Развитие умения различать виды поведения.	1	1	-	Библиотека ЦОК
16.	Учимся договариваться	1	-	1	Библиотека ЦОК
17.	Развитие логического мышления.	1	1	-	Библиотека ЦОК
18.	Чувства бывают разные	1	1	-	Библиотека ЦОК
19.	Учимся сравнивать.	1	-	1	Библиотека ЦОК
20.	Развитие логического мышления	1	1	-	Библиотека ЦОК
21.	Развитие воображения.	1	-	1	Библиотека ЦОК
22.	Развитие пространственных представлений.	1	-	1	Библиотека ЦОК
23.	Развитие логических форм вербального мышления.	1	-	1	Библиотека ЦОК
24.	Развитие пространственных представлений.	1	-	1	Библиотека ЦОК
25.	Развитие мышления (гибкость и анализ через синтез).	1	1	-	Библиотека ЦОК
26.	Учимся различать эмоции.	1	-	1	Библиотека ЦОК
27.	Развитие воображения.	1	-	1	Библиотека ЦОК

28.	Учимся сотрудничать.	1	1	-	Библиотека ЦОК
29.	Учимся договариваться и уступать.	1	-	1	Библиотека ЦОК
30.	Учимся решать проблемы вместе.	1	-	1	Библиотека ЦОК
31.	Учимся рассуждать.	1	1	-	Библиотека ЦОК
32.	Я повзрослел.	1	1	-	Библиотека ЦОК
33.	Жизнь по собственному выбору	1	1	-	Библиотека ЦОК
34.	Итоговое занятие. Самопрезентация «Что нового я узнал о себе».	1	1	-	Библиотека ЦОК
35.	Промежуточная аттестация.	1			
Итого:		35 часов	18	17	

Учебно - тематический план. 2 год реализации.

№ п/п	Тема занятия	всего часов	теория	практика	Интернет ресурсы
1.	Вводное занятие. Принятие норм и правил групповой работы.	1	1	-	Библиотека ЦОК
2.	Знакомство и сплочение.	1	-	1	Библиотека ЦОК
3.	Общение. Эффективные приемы общения.	1	-	1	Библиотека ЦОК

4.	Вербальные и невербальные способы общения	1	-	1	Библиотека ЦОК
5.	Преодоление барьеров в общении.	1	1	-	Библиотека ЦОК
6.	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1	1	-	Библиотека ЦОК
7.	Моя индивидуальность.	1	1	-	Библиотека ЦОК
8.	Мои слабости	1	-	1	Библиотека ЦОК
9.	Мои проблемы	1	-	1	Библиотека ЦОК
10.	Мои права и права других людей	1	1	-	Библиотека ЦОК
11.	Чувство собственного достоинства	1	1	-	Библиотека ЦОК
12.	Уверенное и неуверенное поведение.	1	1	-	Библиотека ЦОК
13.	Обучение приемам уверенного поведения	1	-	1	Библиотека ЦОК
14.	Артистизм и уверенное поведение.	1	-	1	Библиотека ЦОК
15.	Эмоции и чувства	1	1	-	Библиотека ЦОК
16.	Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй!»	1	-	1	Библиотека ЦОК
17.	Обида	1	1	-	Библиотека ЦОК
18.	Мотивы наших поступков	1	1	-	Библиотека

					ЦОК
19.	Как справиться с плохим настроением	1	-	1	Библиотека ЦОК
20.	Конфликт – это способ выражения....	1	1	-	Библиотека ЦОК
21.	Выявление своих стилей поведения в конфликтной ситуации.	1	-	1	Библиотека ЦОК
22.	Палитра способностей.	1	-	1	Библиотека ЦОК
23.	Развиваем мышление.	1	1	-	Библиотека ЦОК
24.	Я – творческая личность. Необычное в обычном.	1	-	1	Библиотека ЦОК
25.	Творческое мышление.	1	1	-	Библиотека ЦОК
26.	Воображение и выразительность.	1	1	-	Библиотека ЦОК
27.	Порисуем...	1	-	1	Библиотека ЦОК
28.	Творчество и взаимопонимание.	1	1	-	Библиотека ЦОК
29.	Творчество в команде.	1	-	1	Библиотека ЦОК
30.	Креативное решение проблем.	1	1	-	Библиотека ЦОК
31.	Как достичь цели	1	1	-	Библиотека ЦОК
32.	Будь собой, но в лучшем виде.	1	-	1	Библиотека ЦОК

33.	Жизнь по собственному выбору	1	1	-	Библиотека ЦОК
34.	Итоговое занятие. Самопрезентация «Что нового я узнал о себе».	1	1	-	Библиотека ЦОК
35.	Промежуточная аттестация.	1			
Итого:		35 часа	20	15	

Учебно - тематический план. 3 год реализации.

№ н/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Интернет ресурсы
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Библиотека ЦОК
2.	«Азбука организации».	4	2	2	Библиотека ЦОК
3.	Самопознание.	8	4	4	Библиотека ЦОК
4.	«Ключи к человеку».	6	2	4	Библиотека ЦОК
5.	«Портрет коллектива».	10	6	4	Библиотека ЦОК
6.	Общение.	4	2	2	Библиотека ЦОК
7.	Итоговое занятие.	1	—	1	Библиотека ЦОК
8.	Промежуточная аттестация.	1			
	Итого:	35	18	17	

Учебно - тематический план. 4 год реализации.

№ н/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Интерне т ресурсы
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Библиот ека ЦОК
2.	Общение.	4	2	2	Библиот ека ЦОК
3.	Развитие лидерских качеств.	8	4	4	Библиот ека ЦОК
4.	Основы ораторского искусства.	6	4	2	Библиот ека ЦОК
5.	Уроки актерского мастерства.	6	2	4	Библиот ека ЦОК
6.	«Я и мои права».	6	3	3	Библиот ека ЦОК
7.	Тренинги личностного роста.	2	—	2	Библиот ека ЦОК
8.	Итоговое занятие.	1	—	1	Библиот ека ЦОК
9.	Промежуточная аттестация.	1			
	Итого:	35	17	18	

Учебно - тематический план. 5 год реализации.

№ н/п	Тема	Всего часов	Теория	Практи ка	Интернет ресурсы
1	Самопознание	10	5	5	Библиотека ЦОК
2	Самовоспитание	16	8	8	Библиотека ЦОК
3	Самообразование	8	4	4	Библиотека ЦОК
4	Промежуточная аттестация.	1			
	Итого:	35	18	17	