

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Школа личностного роста» для 7-8 классов является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Очурская СШ» и состоит из следующих разделов:

- 1) планируемые результаты освоения учебного курса;
- 2) содержание учебного курса;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа личностного роста»

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Школа личностного роста» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов с первого по третий уровень.

Уровни воспитательных результатов:

1 уровень: безопасная и своевременная социализация детей в повседневной жизни; приобретение обучающимися социальных знаний и формирование личностных компетенций, влияющих на их социальные взаимодействия под руководством преподавателей курса:

- приобретение обучающимися навыков постановки целей, планирования, самоконтроля, достижения результата и оценки результатов своей деятельности;
- формирование умения предвидеть возможные результаты, в том числе и при социальных взаимодействиях;
- формирование умения слушать и вступать в диалог, учитывать позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, тем самым получая необходимые основы социальных знаний, понимание необходимости грамотных социальных взаимодействий для будущей успешности.

2 уровень - самоопределение; формирование внутренней позиции обучающегося, позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом, взаимодействие школьников между собой на уровне общения со сверстниками в школе, то есть в защищенной, дружественной среде при поддержке и помощи преподавателя:

- принятие и освоение новой социальной роли обучающегося;
- развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
- положительная динамика развития коммуникативных возможностей и способностей, формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;
- развитие эмоционального и социального интеллектов, как необходимых факторов успешности в исследовательской, творческой и профессиональной деятельности;
- получение опыта положительного достижения результата, применяя социальный опыт и знания;
- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- уважительное отношение к традициям и обычаям.

3 уровень: получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, в обществе других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены;

- самостоятельное применение обучающимися навыков постановки целей, планирования, самоконтроля, достижения и оценки результатов своей деятельности в реальной социальной среде;

- умение вносить коррективы в выполнение задач на основе оценки и учёта характера ошибок,
- проявлять инициативу и самостоятельность;
- самостоятельное применение умения в реальном социальном взаимодействии за пределами школы достигать поставленной цели;
- самостоятельное применение умения слушать и вступать в диалог, учитывать позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, тем самым получая необходимые основы социальных знаний, применение грамотных социальных взаимодействий для дальнейшей успешной профессиональной деятельности;
- способность правильно, сохраняя себя, реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
- ценностное отношение к труду и творчеству;
- навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового.

Личностные результаты:

- формирование познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
- грамотное формирование внутренней позиции личной эффективности и организованности обучающегося, адекватная мотивация на творческую учебную деятельность через творческий подход и личную заинтересованность, ориентация на моральные и социальные нормы и их выполнение.
- умение распознавать собственные ценности, интересы, желания и формировать на их основе личные цели;
- формирование ответственности за собственный выбор: умение делать выбор и отвечать за последствия собственных поступков;
- умение планировать и достигать собственных целей;
- развитие интересов в каком-либо виде деятельности через творческий подход и интерес учащегося;
- формирование позитивной самооценки, самоуважения и адекватного уровня притязаний;
- формирование ценностных отношений друг к другу, школе, семье, результатам обучения;
- формирование социальных компетенций: навыки работы в команде, лидерские компетенции;
- ораторские умения: формулирование итогов своей работы и умение презентовать их на аудиторию; умение кратко и точно отвечать на вопросы.

Метапредметные результаты: включают универсальные учебные действия (УУД: познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями:

Регулятивные: эффективность личностных результатов, положительную динамику развития индивидуальных возможностей и способностей, в каком-либо виде деятельности; формирование внутренней мотивации к деятельности; формирование творческого подхода в процессе решения сложных жизненных задач; умение действовать в обстановке непредсказуемости; преодоление возможных психологических ограничений учащихся во время социальных взаимодействий, презентации продуктов их творчества, повышение их самооценки.

Познавательные: действия постановки и решения задач: овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, анализу и синтезу информации, улучшение навыков работы с различными источниками информации; овладение навыками организации своей деятельности: постановки целей, планирования, самоконтроля, достижения и оценки результатов своей деятельности.

Коммуникативные: развитие социальных компетенций и учет позиции других людей, партнера по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми, адекватно воспринимать и передавать информацию.

2. Содержание учебного курса.

7 класс

1. Развитие навыков общения и взаимодействия.

Вводное занятие. Тренинг общения. «Планеты – это мы!». Приглядишься к тому, кто рядом. Формы общения: деловое, личное, общение в интернете. Виды взаимодействия: совместная деятельность, конкуренция, конфликт. Правила ведения разговора. Приемы для достижения понимания собеседниками. «Разговор о душе и по душам». О доброте и толерантном поведении.

2. Развитие навыков самопознания, самооценки и понимания других.

«Я – неповторим и индивидуален». Особенности моего характера. Мои интересы и склонности. Изучаем личностные особенности. Я глазами одноклассников.

3. Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, формирование навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

«Мои эмоции и чувства». Формирование позитивных эмоций и саморегуляции эмоциональных состояний. Способы противостояния отрицательным эмоциям, обучение навыкам релаксации. Что такое «запретные чувства?». Какие чувства мы скрываем. «Я в бумажном зеркале». Бумажное отражение. Навыки стрессоустойчивости. Релаксационные и позитивные психологические упражнения.

4. Развитие навыков принятия и исполнения решений.

«Я – хозяин своего поведения». Развиваем волю. Разговор о нравственности. Секреты успеха. Самопрезентация. Поговорим о морали и моральном облике человека. Поведение без границ? Свобода личности и ответственность.

5. Развитие познавательных процессов.

Слушаем, видим, воспринимаем. Освоение приемов мнемотехники. Анализируем, сравниваем, обобщаем. В мире много интересного.

6. Развитие творческих способностей.

Развиваем креативные способности. «В творческой лаборатории». Тренинг «Мой источник творчества». Оценка креативности Е.Туник. Секреты и методы творчества. Как развивать творческие способности. Тренинг познавательных процессов. Творческие задачи. Составление рассказа по началу и концу. Воображение и рисунок. «Вынеси эмоцию на бумагу». Тренинг «Творческие способности».

8 класс

Введение в тему курса. Обзорное введение в тему курса: «Что дает изучение курса?» План курса. Обучение навыкам работы в команде. Первый совместный групповой проект «Путешествие начинается».

Принципы эффективного лидерства. Выбор и его последствия. Что такое для человека выбор. Существует ли правильный или неправильный выбор. Факторы нашего выбора: внешние и внутренние. Последствия нашего выбора. Связь выбора человека и его потребностей, интересов, целей, ценностей. «Точка выбора»/«точка свободы», в чем ее функция, какие преимущества она может давать человеку. Ответственность за свой выбор. Реактивное и проактивное поведение. Психология победителя и неудачника.

Проактивность. Реактивность. Определение эффективной деятельности. Личные и профессиональные качества успешного и эффективного человека. «Неудачник» и «победитель»: в чем различие. Речь и поведение реактивного и проактивного человека. Выгоды проактивности в решении сложных жизненных задач. Пути проактивного выхода из неудач. Я сам VS Обстоятельств. Круг забот, круг влияния. Как оставаться в круге влияния, руководить обстоятельствами и формировать свой личный выбор. Инструменты силы.

Принципы тайм-менеджмента. Целеполагание, планирование, расстановка приоритетов. Способы постановки и достижения цели. Работа с алгоритмом формулирования цели. Практические игры и упражнения на овладения навыками управления временем. Практическая работа пошагового формулирования цели.

Самооценка и уровень притязаний. Что такое самооценка и чем она важна для человека. Самооценка = успех/уровень притязаний. Какое влияние оказывает заниженная самооценка. Признаки адекватной/заниженной самооценки. Проведение собственного исследования на уровень притязаний и адекватность самооценки. Способы формирования адекватной самооценки. Феномен «проекции», потеря информации при передаче. Как наши страхи влияют на нашу успешность. Страх не справиться с ситуацией. Страх оценки. ЛЭБС (Личный Эмоциональный Банковский счет), или как обрести уверенность в себе и сосредоточиться на самом главном. 6 способов делать вклады в ЛЭБС. Что уменьшает ЛЭБС. Удача и личный успех как ресурс для повышения самооценки и ЛЭБС. Дневник Пифагора. Формирование позитивного отношения к жизни и достижениям.

Командные навыки эффективности. Три навыка командной работы и их применение на практике. 4-й навык эффективности: умение слушать и слышать. Индивидуальное восприятие человека. Для чего нам нужно уметь договариваться? Как уметь договориться? Неэффективное слушание, примеры. Стили истинного слушания. Формирование/утрата доверия. Индивидуальные и коллективные решения. Особенности групповой проектной деятельности. Умение «слышать» другого и принимать коллегиальные решения. Навык 5-й (командный). Взаимодействие в духе «выиграл-выиграл». Теория. Как добиться взаимного успеха, как уметь повлиять на другого человека. Навык 6-й командной работы. Синергия, как эффективный командный навык и способы ее достижения. Разбор ситуации на примере одной семьи. Различия между людьми, как их использовать. Обучение работе в команде. Командная игра «красное/черное» на достижение синергии, демонстрирующая эффект командной работы. Ролевая командная игра «Необитаемый остров». Обучение работе в команде и командным навыкам: слушать и слышать, выиграл-выиграл, синергия. Достижение совместных договоренностей.

7-й навык эффективности «Затачивай пилу». 7-й навык эффективности, для чего он нужен. Четыре основных измерения жизни. Тело, Разум, Эмоции, Душа. Шкала личного баланса.

Курс НАВИГАТОРА: практические занятия, тренинги. Развитие игровых компетенций. Игры на сплочение, командообразование. Игры на развитие интеллектуальных и познавательных навыков, игры на организаторские компетенции. Экспертная деятельность: оценка, самооценка, умение слышать другого. Тренинговые занятия на развитие личностных навыков эффективности. Создание групповых проектов.

3. Тематическое планирование.

7 класс

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов |
|------|---|------------------|
| 1. | Развитие навыков общения и взаимодействия | 7 |
| 2. | Развитие навыков самопознания, самооценки и понимания других | 4 |
| 3. | Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, формирование навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях. | 4 |
| 4. | Развитие навыков принятия и исполнения решений. | 5 |
| 5. | Развитие познавательных процессов. | 5 |
| 6. | Развитие творческих способностей. | 9 |
| | Итого: | 34 |

8 класс

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов |
|------|---|------------------|
| 1. | Введение в тему курса. | 1 |
| 2. | Принципы эффективного лидерства. Выбор и его последствия. | 2 |
| 3. | Проактивность. Реактивность. | 3 |
| 4. | Принципы тайм – менеджмента. | 4 |
| 5. | Самооценка и уровень притязаний. | 8 |
| 6. | Командные навыки эффективности. | 6 |
| 7. | Седьмой навык эффективности «Затачивай пилу». | 1 |
| 8. | Курс НАВИГАТОРА: практические занятия, тренинги. | 9 |
| | Итого: | 34 |

Календарно-тематическое планирование 7 класс (34 часа)

| №п/п | Наименование разделов и тем | Дата | |
|------|---|------|------|
| | | План | Факт |
| 1. | Вводное занятие. Тренинг общения. | | |
| 2. | Приглядиись к тому, кто рядом. | | |
| 3. | Формы общения: деловое, личное, общение в интернете. | | |
| 4. | Виды взаимодействия: совместная деятельность, конкуренция, конфликт. | | |
| 5. | Правила ведения разговора. Приемы для достижения понимания между собеседниками. | | |
| 6. | Разговор о душе и по душам. | | |
| 7. | О доброте и толерантном поведении. | | |
| 8. | Я – неповторим и индивидуален. Особенности моего характера. | | |
| 9. | Мои интересы и склонности. | | |
| 10. | Изучаем личностные особенности. | | |
| 11. | Я глазами одноклассников. Социометрия. | | |
| 12. | Мои эмоции и чувства. | | |
| 13. | Что такое «запретные чувства»? Какие чувства мы скрываем? | | |
| 14. | Я в «бумажном» зеркале. Бумажное отражение. | | |
| 15. | Навыки стрессоустойчивости. | | |
| 16. | Я хозяин своего поведения. | | |
| 17. | Развиваем волю. | | |
| 18. | Разговор о нравственности. | | |
| 19. | Секреты успеха. Самопрезентация. | | |
| 20. | Поведение без границ? Свобода личности и ответственность. | | |
| 21. | Слушаем, видим, воспринимаем. | | |
| 22. | Освоение приемов мнемотехники. | | |
| 23. | Анализируем, сравниваем, обобщаем. | | |
| 24. | В мире много интересного. | | |
| 25. | Интеллектуальная игра | | |
| 26. | Развиваем креативные способности. | | |
| 27. | В творческой лаборатории. | | |
| 28. | Тренинг «Мой источник творчества». | | |
| 29. | Диагностическое тестирование. Оценка креативности Е.Туник. | | |
| 30. | Секреты и методы творчества. Как развивать творческие способности? | | |
| 31. | Тренинг познавательных процессов. | | |
| 32. | Творческие задачи. Составление рассказа по началу и концу. | | |
| 33. | Воображение и рисунок. Вынеси эмоцию на бумагу. | | |
| 34. | Тренинг «Творческие способности» | | |

Календарно-тематическое планирование 8 класс (34 часа)

| №п/п | Наименование разделов и тем | Дата | |
|------|--|------|------|
| | | План | Факт |
| 1. | Введение в тему курса. Обзорное введение в тему курса: «Что дает изучение курса?» | | |
| 2. | Принципы эффективного лидерства. | | |
| 3. | «Точка выбора»/«точка свободы», в чем ее функция, какие преимущества она может давать человеку. | | |
| 4. | Ответственность за свой выбор. Реактивное и проактивное поведение. Психология победителя и неудачника. | | |
| 5. | Проактивность. Реактивность. | | |
| 6. | «Неудачник» и «победитель»: в чем различие | | |
| 7. | Принципы тайм-менеджмента. | | |
| 8. | Способы постановки и достижения цели. Работа с алгоритмом формулирования цели. | | |
| 9. | Игра «Плохие привычки» | | |
| 10. | Самооценка и уровень притязаний. | | |
| 11. | Способы формирования адекватной самооценки. | | |
| 12. | Как наши страхи влияют на нашу успешность. | | |
| 13. | ЛЭБС (Личный Эмоциональный Банковский счет) | | |
| 14. | 6 способов делать вклады в ЛЭБС. Что уменьшает ЛЭБС. | | |
| 15. | Удача и личный успех как ресурс для повышения самооценки и ЛЭБС. | | |
| 16. | Дневник Пифагора. | | |
| 17. | Формирование позитивного отношения к жизни и достижениям. | | |
| 18. | Командные навыки эффективности. Три навыка командной работы и их применение на практике. | | |
| 19. | 4-й навык эффективности: умение слушать и слышать. | | |
| 20. | 5-й навык эффективности(командный). | | |
| 21. | 6-й навык командной работы. Синергия, как эффективный командный навык и способы ее достижения. | | |
| 22. | Командная игра «красное/черное». | | |
| 23. | Ролевая командная игра «Необитаемый остров». | | |
| 24. | 7-й навык эффективности «Затачивай пилу». | | |
| 25. | Игры на сплочение коллектива «Веревочный курс». | | |
| 26. | Игры на сплочение коллектива. | | |
| 27. | Интеллектуальная игра «Игры разума» | | |
| 28. | Тренинг личностного роста «Пойми себя» Занятие 1 «На старте» | | |
| 29. | Занятие 2 «В мире людей». | | |
| 30. | Занятие 3 «В море эмоций». | | |
| 31. | Занятие 4 «В глубине души». | | |
| 32. | Занятие 5 «Прошлое, настоящее, будущее». | | |
| 33. | Занятие 6 «Финал» | | |
| 34. | Создание групповых проектов. | | |

Список литературы

1. Алиева, Е.Г. Творческая одаренность и условия ее развития / Е.Г. Алиева. – М: ИП РАН, 1991.
2. Амонашвили, Ш.А. Психологические основы педагогики сотрудничества / Ш.А. Амонашвили. – Киев: Освита, 1991. – 111 с.
3. Белоконь, О.В.. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с лидерством [Электронный ресурс]: Дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – М: РГБ, 2008.
4. Богоявленская, Д.Б. Психология творческих способностей / Д.Б. Богоявленская. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
5. Бухвалов, В.А. Развитие обучающихся в процессе творчества и сотрудничества / В.А. Бухвалов. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2000. – 144 с.
6. Голуб Г.Б., Перельгина Е.А., Чуракова О.В. Основа проектной деятельности школьника. Под ред. проф. Е.Я. Когана. – Издательский дом «Фёдоров». Издательство «Учебная литература», 2006.
7. Ильин, Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: Питер, 2012. – 448 с.
8. Кови, Ш. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров. – М.: Добрая книга, 2014. – 296 с.
9. Стивен Р. Кови. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. – 10-е изд., доп. – Москва: Альпина 15 Паблишер, 2015.
10. Матюшкин, А.М. Творческая одаренность // Общественные движения исоциальная активность молодежи/Материалы Всесоюзной конференции «Человек в системе общенаучных отношений». М., 1991.
11. Амонашвили, Ш.А. Размышление о гуманной педагогике/Ш.А. Амонашвили. - М.: Издательский дом Ш.А. Амонашвили, 2001.
12. Лазарев, В. А. Педагогическое сопровождение одаренных старшеклассников: дис. д-ра. пед. наук. - Ярославль, 2005. - 329 с.
13. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977.
14. Максимова, С.В. Творчество как феномен неадаптивной активности // Развитие творческого потенциала обучающихся в системе детского дополнительного образования. Серия «Экология творчества». Выпуск 2/ под ред. Н.В. Маркиной, О.В. Верещинской. – Челябинск: Паритет-Профит, 2002.
15. Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб., 2003.
16. Привалова Т. Д., Петрова О. Ю. Развитие творческих способностей детей в системе дополнительного образования // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 1871–1875. – URL: <http://ekoncept.ru/2016/86401.htm>