

Управление образования администрации городского округа
«Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24 г. Йошкар-Олы»

РАССМОТРЕНО

методическим советом
школы

Протокол заседания МС

№ 1 от 28.08.20 20

Председатель МС Н.Н. Афанасьева

/ Афанасьева Н.Н. /

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Ефремова О.А. /

31.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Смышляев Н.С. /

01.09 2020 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
направление «Социальное»
«Сделай себя сам»

Программу разработали:
классные руководители
6х классов

г. Йошкар-Ола

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по курсу «Самосовершенствование личности» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.
- Программы формирования универсальных учебных действий;
- Рекомендаций по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011. № МД-1552/03).

Общая характеристика курса

Одно из примечательных явлений подросткового возраста – начало процесса сознательного самовоспитания. Подросток начинает задумываться над возможностями влияния на свои физические и личностные качества и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия. Самовоспитание – это процесс намеренного изменения, возведение человеком себя самого на более высокую ступень физического, духовно-нравственного, социального и творческого развития.

Возрастные особенности шестиклассников (11-12 лет) объясняются прежде всего резким повышением интереса к своей внешности, своему «Я-физическому». Остро переживается угловатость движений, особенности черт лица, худоба или излишний вес, что в какой-то степени определяет популярность у сверстников и формирует самооценку личности. Быстро взрослеющий подросток убежден: он исключительная личность, способная выполнять разнообразные обязанности, нести большую ответственность за других. Он требует уважительного тона в обращении к нему, у

него появляется чувство взрослости – это главное новообразование возраста. Он демонстрирует смесь детско-взрослого поведения, он ребенок и взрослый одновременно.

Шестой класс – время, когда осознанно формируется внутренний мир подростка, он вырабатывает свои принципы деятельности, общения. Значимым становится стремление к дружбе, рыцарству, романтизму, пробуждается интерес к объяснению поведения и проблемам внутренней жизни человека. Общение подростков превращается в самостоятельный вид деятельности. Совместная деятельность помогает «поиску себя» среди других. Общение для подростка в этом возрасте чрезвычайно важно – из него он получает ценнейшую информацию, оценивает себя и других, ориентируется на мнение коллектива, оценки сверстников, становится наиболее значимым. Очень важно в это время подсказать средства самовоспитания, которые помогут подростку сориентироваться в выборе вариантов ощущения (и демонстрации) своей значимости. Необходима активная деятельность классового коллектива – среды обитания, создающей условия для самореализации, формирования положительной «Я- концепции».

Формируется и круг интересов (коллекционирование, увлечение кино и т.д.), из которых вырастают ценностные ориентации ребенка.

Организация внешней части учебно-воспитательного процесса (воспитание) должна способствовать появлению у ребенка внутреннего процесса самовоспитания, включающего следующие элементы:

- собирание своего образа «Я»: способности, возможности, умения;
- осознание своих проблем и определение своего направления движения;
- свободный выбор нравственных целей;
- культивирование положительных чувств веры в свои силы, надежды на преодоление препятствий;
- искоренение в себя страха, зависти, уныния, вредных привычек;
- устремленность к решению задачи;
- самоконтроль, критический самоанализ своих успехов и достижений;
- умение корректировать программу своих действий.

Подросток при этом выступает как субъект своего воспитания, как творец своей личности. Обязательные элементы самовоспитания: постановка цели, волевое усилие, самоконтроль, самоанализ и рефлексия.

Нормативные документы для разработки программы

1. Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 “От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 “О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях”.
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 “О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 июня 2015г. № 576 " О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1577 “О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.

Цели курса

- систематизированное изложение понятий и проблем самосовершенствования личности на уровне возрастного развития,
- вооружение учащихся теорией (методологией) собственной психической деятельности;
- ознакомление с возможными стилями деятельности по самосовершенствованию.

Задачи курса

- побудить ученика к самовоспитанию;
- ознакомить с понятиями: самовоспитание, воля, самоконтроль, самообладание, самовоздержание;
- формировать мотивы самовоспитания;
- раскрыть возможности человека в его стремлении стать лучше;
- помочь ребенку овладеть приёмами самовоспитания, методами работы над собой;
- формировать первоначальные умения по самовоспитанию, постановке перед собой целей и задач, организации режима, контроля над собой, волевого поведения;
- пробудить в ребенке веру в свои силы, в возможность стать лучше;
- создать у учащихся первый опыт самовоспитания;
- составить индивидуальную программу самовоспитания.

Место курса в учебном плане

На изучение содержания курса отводится 1 час в неделю.

Эффективность процессов самосовершенствования, самовоспитания, влияния личности на саму себя определяется уровнем осознания ребенком целей и возможностей своего развития. В технологии самовоспитания ребенку открывается

"тайна" процессов, идущих в его психике, серия специальных предметов и курсов знакомит учащихся с теоретическими понятиями и закономерностями самопознания, самовоспитания, самообразования. В учебный план школы вводится существенный, принципиально важный компонент - курс "Самосовершенствование личности".

Курс дает ребенку базовую психолого-педагогическую подготовку, методологическую основу для сознательного управления своим развитием, помогает ему найти, осознать и принять цели, программу, усвоить практические приемы и методы своего духовного и физического роста и совершенствования. Этим курсом реализуется положение о ведущей роли теории в развитии личности; он является теоретической базой для всех учебных предметов и для внеурочной деятельности.

Результаты освоения программы основного общего образования

Личностными результатами, обучающимися основной школы, формируемыми при изучении содержания курса, являются:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- системы значимых межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные позиции в деятельности;
- способность ставить цели;

Метапредметные результаты изучения курса проявляются в:

- способности их использования в учебной, познавательной и социальной практике;
- самостоятельности планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- построении индивидуальной образовательной траектории;
- способности анализировать реальные психологические ситуации, выбирать адекватные способы деятельности и модели поведения в рамках реализуемых основных психологических ролей;

Предметными результатами освоения обучающимися основной школы содержания программы по курсу являются:

- относительно целостное представление о личности, о сферах и областях общественной жизни, механизмах и регуляторах деятельности людей;
- владение основами гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);
- владение готовностью к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования;
- владение основами понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов;
- знание основных понятий;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение контролировать действия партнера;
- умение строить сложные монологические высказывания;
- осуществление наблюдений и экспериментов;
- знакомство с отдельными приемами и техниками преодоления конфликтов.
- умение взаимодействовать в ходе выполнения групповой работы, вести диалог, участвовать в дискуссии, аргументировать собственную точку зрения;
- понимание значения коммуникации в межличностном общении;
- знание новых возможностей для коммуникации в современном обществе; умение использовать современные средства связи и коммуникации для поиска и обработки необходимой социальной информации;
- знание определяющих признаков коммуникативной деятельности в сравнении с другими видами деятельности.

Содержание курса

I. Понятие о процессах воспитания и самовоспитания. Роль и возможности самовоспитания в развитии личности. Внутренние мотивы самовоспитания: неудовлетворенность собой, стремление развить свои индивидуальные данные, здоровое честолюбие.

Деятельность и ее роль в воспитании и самовоспитании. Этапы деятельности: целеполагание, планирование, реализация цели (содержание), результат (анализ). Основные направления самовоспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, умственное и физическое. **(3 часа).**

Самовоспитание как волевой процесс. Роль целевых установок и привычек в волевых усилиях. Активное и реактивное поведение. Слабоволие и упрямство, особенности их проявления и коррекция.

II. Нравственное самовоспитание. Основные понятия нравственности: добро, зло, справедливость, честь, достоинство, верность, долг, ответственность, милосердие, великодушие, стыд, совесть, счастье, свобода. Нравственность и мораль. Мораль общечеловеческая, религиозная, этническая, малогрупповая. Моральные кодексы: рыцаря, джентльмена, самурая, русского дворянина, средневековой русской семьи. Современная мораль. Баланс «могу-хочу-надо». **(3 часа).**

III. Программа самовоспитания. Условия, средства и организация самовоспитания. Планирование работы над собой. Личные правила самовоспитания, самообязательство. Личный образ жизни. Правила самовоспитания и девизы, стиль жизни, режим, традиции, упражнения. **(4 часа).**

IV. Самосознание, самоощущение. Образ Я, Я-концепция. Разнообразие «Я» (субличностей) человека. **(4 часа).**

V. Организация (методы) самовоспитания.

а) Самоконтроль, самоотчёт. Режим дня и его роль в организации самовоспитания.

б) Самоубеждение. Диалог с собой как способ осознания себя. Самоприказ. Значение внутренней и внешней речи в волевом процессе. Выработка привычек, развитие способностей, самовоспитание культуры общения.

в) Самоактивизация: самопоощрение, самонаказание, самостимуляция, самоободрение.

г) Самообладание: самоприказ, самоуспокоение, самопоручение, самовнушение. Выработка хороших привычек.

д) Самовоздержание: самоограничение, самоотучение, самоотказ. Избавление от вредных привычек. **(2 часа).**

Методы и приемы

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени рекомендуется отводить практической, лабораторной и тренинговой формам работы. Диагностические задания можно успешно сочетать с тренинговыми, формирующими.

Основной метод, используемый на занятиях, — беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Эффективнейшим средством социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества является игра, в процессе которой подросток расширяет, обогащает, углубляет свои социальные и психологические компетенции. Игра или её элементы должны присутствовать практически на всех уроках:

- диагностические;
- активизирующие,
- игры-театрализации;
- ролевые игры, содержание которых постепенно усложняется: от индивидуального проигрывания ситуаций-проб до моделирования общественных отношений.

В учебном процессе рекомендуется применять различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеофильмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства.

Примеры практических занятий

- диспут «Можем ли мы считать себя взрослыми?»;
- сочинения «Я в прошлом, настоящем и будущем»;
- закрепление адекватной самооценки;

- составление программы изживания (угасания) одной из вредных привычек для ежедневного тренинга;
- составление программы формирования актуальной положительной привычки для постоянного тренинга;
- составление индивидуальной программы самовоспитания;
- разбор социальных ситуаций-проб.

Планируемые результаты изучения курса

Освоение учащимися содержания курса «Самосовершенствование личности», должно обеспечить:

- 1) выявление собственных положительных качеств, потенциала, способностей;
- 2) раскрытие сильных сторон и индивидуальных качеств его личности;
- 3) собирание своего образа «Я»: способности, возможности, умения;
- 4) осознание своих проблем и определение своего направления движения;
- 5) свободный выбор нравственных целей;
- 6) культивирование положительных чувств веры в свои силы, надежды на преодоление препятствий;
- 7) искоренение в себе страха, зависти, уныния, вредных привычек;
- 8) устремлённость к решению задачи;
- 9) самоконтроль, критический самоанализ своих успехов и достижений;
- 10) умение корректировать программу своих действий.

Календарно – тематическое планирование

дата	тема занятия	количество часов
	Сам себе воспитатель	2
	Создание своего имиджа	1
	Человек и изобразительное искусство	1
	Человек и музыка	1
	Человек и поэтическое слово	1

	Как стать интересным	1
	Ваше здоровье в ваших руках	1
	Следи за здоровьем и физическим развитием	1
	Поведение: от самооценки к поступку	1
	Вырабатывайте характер	1
	Поверьте в себя	2
	Воспитание воли	2
	Жизнеутверждающий мажор	1
	Учитесь дружить	1
	Учитесь любить труд	1
	Человек и обстоятельства	1
	Вы — деловой человек	1
	Мои сильные и слабые стороны	2
	Как работать над собой	1
	Природа и вы	1
	Ваш досуг	1
	Перемены к лучшему	1
	Три кита успеха: доброжелательность, мудрость и смелость	1
	Десять шагов уверенности в себе	2
	Заключение	1
	Итого:	30 часов

Источники информации

1. Борзова, В.А., Борзов, А.А. Развитие творческих способностей у детей [Текст] Самара: Самар. Дом печати, 2010.
2. Микляева, А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии [Текст] С-Петербург, “Речь”, 2011.
3. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей - М., 2003 г.
4. Самоукина Н.В. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). — М., 1992.

5. Селевко, Г.К. Познай себя. Изд.2-е, стереотипное. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96с (серия “Самосовершенствование личности”).
6. Смирнова, Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. С-Петербург, “Речь”, 2012.
7. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. Авт.-сост. Ю.А. Голубева и др. Волгоград, “Учитель”, 2010.
- 8.Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). М., “Генезис”, 2011.
- 9.<http://www.proschkolu.ru>
10. <http://www.solnet.ee>
- 11.<http://www.mybloginfo.ru>
12. <http://psychology.net.ru>
13. <http://www.psy-files.ru>
- 14.<http://festival.1september.ru>