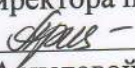


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕДИЛОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИРеевский РАЙОН

РАССМОТРЕНО
на заседании ПС
протокол №1
от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по ВР

Л. Н. Аристовой
«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ
«Дедиловский цо»

Г. С. Юрищев
«28» августа 2020 г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ»
5-10 классы
(технология Г. К. Селевко)

Направление: социальное

Руководитель объединения:
Куликова Наталья Леонидовна

Год разработки: 2020 г.

2020-2021 учебный год



5 класс

Пояснительная записка

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

Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.

Основной образовательной программы основного общего образования. Программы формирования универсальных учебных действий;

Списка учебников школы, соответствующего Федеральному перечню учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

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

В пятом классе меняется социально-педагогическая ситуация развития ребенка: он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое социальное положение, выполняя новые функции.

Пятый класс – это ранний подростковый возраст. Начинается период бурного физического роста и пубертатного периода, повышается утомляемость, что связано с отставанием развития кровоснабжения мозга от роста его структур. Начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия. Аккуратность и послушность нередко сменяет несдержанность, эгоистичность, агрессивность. Ребёнок становится подростком, теряя при этом психологическое равновесие.

Учение остаётся главным видом деятельности подростка, а основной, ведущей становится деятельность общения, включение в групповую деятельность (трудовую, спортивную).

Потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении становятся доминирующими. Они проявляются:

в стремлении к такому положению среди сверстников, которое соответствует представлению подростка о себе;

в повышенной (часто эгоцентрической) потребности в признании, внимании, уважении со стороны родителей и других членов семьи;

в боязни изоляции в пределах своих малых групп;

в увеличении требовательности к другим, чувствительности к несправедливости других.

Характерная особенность всего подросткового периода (10-15 лет) — всё возрастающее стремление стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы (не всегда положительные) взрослой жизни.

Продолжают совершенствоваться познавательные процессы: произвольность внимания, восприятия, память, способности к обобщению, анализу, рефлексии. Просыпается интерес к самому себе, своему внешнему облику, своим способностям.

В нравственной сфере пятиклассник начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы: Кто я? Какой я? Это возраст исследования своего «Я». Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарищество, долг, честь).

С наступлением пубертата в поведении подростка заметны циклические перепады психического и физического состояния. Одни и те же подростки в период подъёма активны, общительны, а во время спада апатичны, раздражительны, резко реагируют на малейшие укоры, обвинения в свой адрес. У подростков появляются неадекватная самооценка, комплексы неполноценности, связанные с переживанием своих недостатков, часто мнимых. Завышенная

самооценка ведёт к развитию сомнения, болезненного самолюбия, обидчивости, эгоцентризма, а заниженная — рождает тревожность, неуверенность, страхи. Поэтому особо важное значение имеет лично ориентированный, индивидуальный подход к подростку, учёт его индивидуальных особенностей, создание условий для формирования адекватной самооценки. Эти вопросы являются приоритетными в курсе «Познай себя».

Одна из главных задач, системообразующее звено в методике изложения материала курса — составление адекватного образа «Я» на основе само- и взаимооценок и анализа. В течение года учащиеся оценивают себя по пятнадцати аспектам Я — концепции:

- Я — физическое;
- Я — социальные роли;
- Я — многогранное;
- Я — личность;
- Я — воспринимающее;
- Я — внимание;
- Я — воображающее, фантазирующее;
- Я — эмоциональное;
- Я — темперамент;
- Я — характер;
- Я — друг;
- Я — память;
- Я — думающий;
- Я — хочу (потребности);
- Я — могу (способности)

Несомненно, эти оценки имеют приближённый качественный характер, но способствуют расширению и углублению самопознания.

Особое значение представляет введение и использование рефлексии («reflexio» — обращение назад). Рефлексивный анализ включает выяснение сущности и причин явлений и процессов, приведших к тому или иному результату, обращение к оценке собственного способа действия.

В самопознании подростка главное выявить собственные положительные качества, потенциалы, способности. Рассмотрение в самом себе таких нравственных качеств, как доброта, честность, совестливость, стыд, порядочность, благородство, позволит подросткам противостоять негативному воздействию массовой информации, рок-индустрии и т.п. Вовлекая подростка в процесс познания себя, необходимо в первую очередь раскрыть ему его потенциальные возможности, убедить в том, что он способен развивать, тренировать, изменять, совершенствовать себя. В процессе самовоспитания имеет значение выявление и осознание собственных отрицательных, нежелательных качеств.

Таким образом, познание себя — тот центр, опорный, отправной пункт, из которого исходят все направления самосовершенствования личности: самовоспитание, самообразование, самоутверждение, самоопределение.

В разделе «Познай себя» подростку раскрываются сильные стороны и индивидуальные качества его личности, которые могут впоследствии стать стержневыми, определяют его жизненный путь. Примеры из жизни выдающихся людей будут способствовать социальному взрослению подростков, созданию идеалов, которые послужат надёжными ориентирами молодого человека на всю дальнейшую жизнь.

Процесс самопознания лежит в основе любого акта самосовершенствования. Ребенок должен осознать, кто он есть, как он себя оценивает, что и почему с ним происходит. Поэтому курс начинается с доступного пятиклассникам обзора психологических качеств личности, как бы приводя в некоторую систему имеющиеся у них представления о своей личности, помогая детям понять себя, создать осознаваемый образ своего «Я».

Таким образом, 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:

педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания; ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование;

выявить интересы, склонности и способности подростка;

сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку;

подвести к осознанию необходимости и постановке целей самосовершенствования.

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

Содержание курса

I. Личность. Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание — основная характеристика человеческой личности.

Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.). (1 ч.)

II. Самопознание как основа самосовершенствования. Человек — загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя. (4 ч.)

III. Качества личности: школа «Кто Я?».

Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.

Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.

Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.

Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.

Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная.

Запоминание: механическое и осмысленное.

Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные — непрочные, системные — отрывочные. Умение применять знания.

Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.

Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.

Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совестливость, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.

Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер». (6 ч.)

IV. Самосознание, самоощущение. Образ Я, Я-концепция. Разнообразие «Я» (субличностей) человека. (3 ч.)

V. Организация (методика) самопознания: самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография. (3 ч.)

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 видеofilмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства.

Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления.

Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями. Чтобы усвоить важнейшие понятия, новые термины, рекомендуется оформлять «Словарь понятий».

«Книгу о себе» можно художественно оформить рисунками, фотографиями, собственными сочинениями в стихах и прозе.

Примеры практических занятий:

упражнение «Знаете ли вы свою внешность»;

тестирование качеств личности: темперамента, памяти, мышления, способностей, направленности, характера;

самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки;

упражнение «Диалог субличностей»;

•тренинг произвольного внимания, наблюдательности;

составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений;

составление карты самооценки;

анализ социальных ситуаций-проб.

Ожидаемые результаты: Повышение интереса к процессу самоизучения. Формирование адекватной самооценки посредством развития навыков самовосприятия, самокритичности, самонаблюдения.

Критерии эффективности: Анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?». Автор: Г.К. Селевко

Список литературы:

Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М., 1992.

Кочетов А.И. Педагогическая диагностика. Минск, 1992.

Маленкова Л.И. Человековедение. М., 1993.

Маленкова Л.И. Я — человек. М., 1996.

Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997.

Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.

Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987.

Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988.

Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998.

Селевко Г.К., Тихомирова Н.К. Педагогика сотрудничества и перестройка школы. Ярославль, 1991.

Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990.

Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991.

Что вы знаете и чего не знаете о себе / Сост. С. Степанов. М., 1994.

Яковлев Ю. Ваши права, дети. — М., 1992.

МКОУ «Деделовский центр образования»
 Тема занятий внеурочной деятельности по направлению
 «Самосовершенствование личности» Г.К. Селевко
 «Познай себя»
 5класс

№п/п	Тема занятия	Количество часов	дата
1	Знакомство с собой	1 час	
2	Образ вашего «Я»	1 час	
3	Посмотримся в зеркало	1 час	
4	Посмотримся в зеркало	1 час	
5	Я и окружающие	1 час	
6	Я и окружающие	1 час	
7	Вы -человек и вы -личность	1 час	
8	Оценивание себя	1 час	
9	Оценивание себя	1 час	
10	Сходство и различие наших Я	1 час	
11	Как вы воспринимаете окружающий мир	1 час	
12	Как вы воспринимаете окружающий мир	1 час	
13	Внимание, внимание!	1 час	
14	Внимание, внимание!	1 час	
15	Дайте волю воображению	1 час	
16	Мир эмоций	1 час	
17	Мир эмоций	1 час	
18	Настроение « О,кей!»	1 час	
19	Темперамент пятого типа	1 час	
20	Темперамент пятого типа	1 час	
21	Характер - русский	1 час	
22	Характер - русский	1 час	
23	Воля . Самостоятельность	1 час	
24	Настоящий друг?	1 час	
25	Основное отличие человека от обезьяны	1 час	
26	Богиня Мнемозина.	1 час	
27	Как мы думаем	1 час	
28	Логика мысли	1 час	
29	Решение проблем	1 час	
30	Каждому - по потребностям	1 час	
31	От каждого – по способностям	1 час	
32	«Я» в общении	1 час	
33	Заведи друга - дневник	1 час	
34	Богатство вашей личности		

Руководитель: Куликова Наталья Леонидовна

МКОУ «ДЕДИЛОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Куликова Наталья Леонидовна.

6 класс

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, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.

Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ __ на 2012-2017 учебные годы.

Программы формирования универсальных учебных действий;

Списка учебников МАОУ СОШ __, соответствующего Федеральному перечню учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

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:

- собираение 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.

Таким образом, **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 приемами 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)**.

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: самоощереение, самонаказание, самостимуляция, самоободрение.
- г) Самообладание: самоприказ, самоуспокоение, самопручение, 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. Основным методом, используемым 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.

Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления.

Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями.

Чтобы усвоить важнейшие понятия, новые термины, рекомендуется оформлять «Словарь понятий».

«Книгу о себе» можно художественно оформить рисунками, фотографиями, собственными сочинениями в стихах и прозе.

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.

Ожидаемые результаты: Повышение интереса к процессу самоизучения. Формирование адекватной самооценки посредством развития навыков самовосприятия, самовоспитания, самокритичности, самонаблюдения.

Критерии эффективности: Анкета самооценки умений по самовоспитанию учащегося в области самосовершенствования личности «Какой вы воспитатель?». Автор: Г.К. Селевко

МКОУ «Дедиловский центр образования»
 Тема занятий внеурочной деятельности по направлению
 «Самосовершенствование личности» Г.К. Селевко
 «Сделай себя сам»
 6 класс

№п/п	Тема занятия	Количество часов	дата
1	Сам себе воспитатель	1 час	
2	Снова смотримся в зеркало	1 час	
3	Снова смотримся в зеркало	1 час	
4	Какой из меня воспитатель	1 час	
5	Создание своего имиджа	1 час	
6	Человек и изобразительное искусство	1 час	
7	Человек и музыка	1 час	
8	Человек и поэтическое слово	1 час	
9	Как стать интересным	1 час	
10	Как стать обаятельной девушкой	1 час	
11	Как стать обаятельным юношей	1 час	
12	И наконец, о любви	1 час	
13	Ваше здоровье в ваших руках	1 час	
14	Следи за здоровьем и физическим развитием	1 час	
15	Ваши герои	1 час	
16	Ребёнок, взрослый и родитель в вашем «Я»	1 час	
17	Поведение: от самооценки к поступку	1 час	
18	Вырабатывать характер	1 час	
19	Человек и обстоятельства	1 час	
20	Поверьте в себя	1 час	
21	Воспитание воли	1 час	
22	Жизнеутверждающий мажор	1 час	
23	Учитесь дружить	1 час	
24	Учитесь уважать труд	1 час	
25	«Я» и «МЫ» ваше поручение	1 час	
26	«Я» и «МЫ» ваше поручение	1 час	
27	Ваш дневник -хроника. Тематический дневник.	1 час	
28	Вы – деловой человек	1 час	
29	Природа и вы	1 час	
30	Ваш досуг	1 час	
31	Скажи себе: нет!(отказ от вредных привычек	1 час	
32	Скажи себе: нет!(отказ от вредных привычек	1 час	
33	Как работать над собой	1 час	
34	Перемены к лучшему	1 час	

Руководитель: Куликова Наталья Леонидовна

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Программа воспитания школьника (7 -9 классы)

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день, и ночь, и день, и ночь.

Н.Заболоцкий

Пояснительная записка.

В течение десятилетий в советской школе господствовал ошибочный взгляд, что воспитание (как воздействие человека извне) чуть ли не всемогуще, что оно может в короткий срок переделать личность человека.

Совершенно не бралась в расчет и не стимулировалась внутренняя активность личности, не учитывались ее потребности и способности к самоактуализации, самосовершенствованию. А именно эти факторы современная психология и педагогика выдвигают на первый план в развитии личности.

Кроме того, выпускники школы должны быть подготовлены к новым общественным, рыночным отношениям. Они должны обладать самостоятельностью, предприимчивостью, быть нравственно стойкими, закаленными, чтобы не допускать всякого рода отклонений, поддаваясь соблазнам окружающей среды; готовыми к встрече с трудностями в условиях конкурентной деятельности; быть приверженными здоровому образу жизни.

Для выполнения этих задач школа очень нуждается в новых образовательных технологиях подготовки личности новой формации – ориентированной на саморазвитие, самосовершенствование.

Сегодня можно утверждать, что такая технология саморазвития, построенная на основе психолого-педагогических знаний подростковых особенностей и охватывающая весь учебно-воспитательный процесс, в России уже есть. Ее разработали и апробировали ярославские ученые и учителя-практики (научный руководитель Г.К.Селевко). Взрослые часто повторяют известную фразу: «Все начинается с детства». И это в действительности так.

И манера поведения ребенка, и выбор друзей, и взаимоотношения с близкими людьми, и традиции семейного воспитания в будущей семье – все берет свое начало в детстве. Семью можно сравнить со стартовой площадкой, которая определяет жизненный маршрут человека. Каждый взрослый, и в первую очередь родители, в ответе за то, чтобы проблемы, с которыми ребенок встретится на своем пути, он умел преодолевать достойно и с честью. Не менее важна для ребенка и встреча с такими взрослыми, которые ему будут помогать учиться искусству жизни. Велика роль классного руководителя – он может стать объединяющей силой и поддержкой для родителей и детей.

Главным направлением сотрудничества классного руководителя и родителей является просвещение отцов и матерей по вопросам психологии и педагогики.

Безусловно, один классный руководитель с этой проблемой не в состоянии справиться. К психолого-педагогическому просвещению родителей необходимо привлекать специалистов разных направлений: врачей, юристов, психологов, представителей общественных организаций, социальных педагогов, учителей-предметников.

Следующим направлением в организации сотрудничества классного руководителя и родителей является формирование у родителей культуры принадлежности к школьному образовательно-воспитательному пространству.

Когда личность начинает сознательно, свободно и самостоятельно выбирать цели и средства деятельности, управлять своей деятельностью, она одновременно совершенствует и развивает свои способности к ее осуществлению, изменяя, воспитывая (совершенствуя) себя.

Этот факт является важнейшим для педагогики.

Все вышеизложенное определяет актуальность разработки и реализации внутриклассной программы «Самосовершенствование личности школьника».

2. Пространство проектирования программы.

Программа реализуется в три этапа:

Научи себя учиться. (2016-2017 учебный год, 7 класс)

Утверждай себя. (2017-2018 учебный год, 8 класс)

Найди себя. (2018-2019 учебный год, 9 класс)

3. Цели и задачи

Помочь личности *ставить цели* своего улучшения и осуществить нравственное и умственное самовоспитание.

Помочь ребенку *осознать* происходящие в его психике процессы.

Научить ребенка осознанно *управлять* своим развитием.

Вызывать и стимулировать у ребенка *мотивацию* на самовоспитание.

Раскрывать перед детьми и подростками *возможности* самовоспитания и самоперевоспитания.

Обучать детей и подростков *методам и приемам* самовоспитания и самообразования.

Стимулировать процесс самовоспитания.

Придать направления процессам самовоспитания: самосовершенствование, нравственность, образование (учение), ЗОЖ, законопослушность, черты характера, воля.

Регулировать взаимоотношения между воспитанниками, между детьми и взрослыми.

Регулировать взаимодействия изменяющегося социального окружения с развивающимся духовным миром личности.

4. Принципы реализации программы

1. Личность есть **объект и субъект** воспитания.

2. Способность к самоизменению заложена в ребенке как **взаимосвязь** социального и биологического, физиологического и психического, сознательного и бессознательного, детского и взрослого.

3. Главное в самовоспитании – его **направленность**. Идеал – мощный фактор самовоспитания.

4. **Единство** процессов воспитания и самовоспитания. Воспитание должно стимулировать самовоспитание.

5. **Общечеловеческий характер** нравственных ценностей, их приоритет над классовыми и национальными.

6. Учет **возрастных** особенностей.

7. Сочетание **уважения** к ребенку с **требовательностью**.

8. Основным показателем сформированности самосознания является объективная **самооценка**.

9. **Системность** и последовательность в организации самовоспитания.

5. Принципы взаимодействия школы и семьи.

Принцип согласия (взаимная договоренность о содействии благоприятных для развития подростка условий его жизни);

Принцип сопряжения (последовательное соотнесение единых требований к подростку в школьной и семейной сфере его жизнедеятельности);

Принцип сопереживания (взаимное выражение расположенности друг к другу, проявление доброжелательности и знаков уважения);

Принцип сопричастности (взаимная практическая забота об улучшении условий жизнедеятельности ребенка);

Принцип содеянности (реальные совместные практические действия, содействующие счастливому развитию подростка).

Технология воспитания

Технология саморазвития личности - это педагогическая политехнология, основанная на использовании мотивов саморазвития и самосовершенствования личности.

Максимальное удовлетворение всех потребностей духовного саморазвития ребенка: в

самопознании, в самовоспитании, в самоутверждении, в самоопределении, в самообразовании, в саморегуляции, в самореализации.

Использование потребностей самосовершенствования для мотивации учебной деятельности детей как огромного резерва повышения качества школьного образования.

Формирование доминанты самосовершенствования – мотивации на осознанное и целенаправленное улучшение личностью самой себя, переход от воспитания к самовоспитанию.

Внутренние процессы саморазвития личности определяются организацией внешней части педагогического процесса, в которой должны быть предусмотрены:

- вооружение учащихся теорией собственной психической деятельности;

- предоставление учащимся выбора видов деятельности для удовлетворения потребностей самосовершенствования;

- ознакомление учащихся с возможными стилями деятельности по самосовершенствованию, определение индивидуального стиля, оптимального для каждого ребенка, создание адекватных условий уклада жизнедеятельности.

Отношения участников педагогического процесса определяются гуманноличностным подходом, педагогикой сотрудничества.

Ресурсное обеспечение программы

Предполагаемыми субъектами реализации программы являются классный руководитель, обучающиеся класса, родители, педагог- психолог.

7. Предполагаемый результат

Осознание учащимися своего образа жизни, своих достоинств и недостатков, адекватность самооценки.

Требовательность к себе, недовольство собою, стремление стать лучше, осознание необходимости самовоспитания.

Умение самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи, наличие их.

Наличие идеала.

Наличие определенной программы или плана по достижению поставленных перед собою целей и задач.

Знание методики самовоспитания, средств и способов работы над собой, владение ими.

Разносторонность самовоспитания.

Результативность самовоспитания.

Повышение психолого-педагогической культуры родителей.

Формирование единых педагогических требований, активное привлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, терапия семейных отношений.

9. Механизм реализации.

Для организации самовоспитания подросткам и старшеклассникам рекомендуется вести *дневник самонаблюдений*. Он содержит разделы:

- 1) *цели жизни*;
- 2) *жизненные планы и самовоспитание*;
- 3) *профессиональные планы*, какие возможности для этого есть, какими развитыми силами и способностями обладаю, что еще необходимо у себя выработать, чтобы добиться осуществления своей мечты;
- 4) *личные планы*: самовоспитание характера: какие волевые качества следует в первую очередь развивать у себя, в какой последовательности, как научиться владеть собой, управлять своим поведением, заставлять себя делать то, что надо, воздерживаться от нежелательных поступков, преодолевать трудности.

Развивать *самостоятельность* помогает составление плана, конспекта изучаемого материала, осмысление главного содержания, сравнение, сопоставление, самостоятельное формулирование собственных выводов на основе имеющихся знаний.

Умение воспитывать в себе необходимые качества не приходит само собой. Оно вырабатывается в результате самостоятельной активной мыслительной деятельности.

Средства самовоспитания:

Установка и самоконструкция;
планирование своего времени;
самокритика;
рефлексия;
режим;
упражнения;
здоровый образ жизни.

Приемы побуждения к нравственному самовоспитанию со стороны старших (родителей, педагогов):

внушение;
предостережение;
побуждение к добрым делам;
мотивированная рекомендация;
выражение отвращения к плохому поступку;
поощрение добрых дел;
выражение сомнения;
проявление радости и гордости в связи с хорошим поведением;
подчеркнутое уважение;
сдерживание бахвальства и укрощение самомнения

Темы для совместного обсуждения и просвещения родителей

Физиологические особенности школьников на среднем и старшем этапе обучения.

Как научить ребенка учиться?

Книга в жизни семьи и ребенка.

О трудностях учения.

Традиции и обычаи семьи в воспитании нравственности.

Как воспитать в ребенке ответственность за свои слова и поступки?

Конфликты в семье и искусство их преодоления.

Связь поколений и ее значение в воспитании детей.

Подготовка родителей к взрослению их детей, выраженному во влюбленности.

Склонности и интересы подростков в выборе профессий.

Жизненные цели подростков.

Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам.

Составление программы самовоспитания

1-й этап. Определите цель и смысл своей жизни.

Мои нравственные идеалы.

1. Девиз жизни.

2. Конечная цель моих стремлений и деятельности.

3. Что люблю в людях и что ненавижу.

Выбор идеала.

4. Духовные ценности человека.

2-этап. Познайте самого себя.

Какой я есть.

1. Мои достоинства.

2. Мои недостатки.

3. Мои интересы и увлечения.

4. Цель моей жизни.

5. Отношение к учебе.

6. Отношение к труду.

7. Отношение к людям.

Объективная самооценка.

3-й этап.

Определите программу самовоспитания.

Каким я должен

стать.

1. Требования ко мне родителей и учителей.

2. Требования ко мне

Товарищей, коллектива.

3. Требования к себе с позиции идеала и объективной самооценки.

Программа самовоспитания.

4-й этап. Создайте свой образ жизни, пробуйте воспитывать себя.

Режим

1. Распорядок дня.

2. Бережное отношение ко времени.

3. Гигиена труда и отдыха.

4. Правила жизни.

5-й этап. Тренируйте себя, вырабатывайте необходимые качества, знания, умения, навыки.

Тренировки и упражнения.

1. Самообязательства.

2. Задания самому себе на день, неделю, месяц.

3. Самоубеждение.

4. Самоприказ.

6-й этап. Оцените результаты работы над собой, поставьте новые задачи самовоспитания.

Самоконтроль

1. Самоанализ и самооценка работы над собой.

2. Самопоощрение и самонаказание.

3. Самосовершенствование.

10. Условия эффективности стимулирования самовоспитания.

Стимулирование самовоспитания эффективно, если оно:

основано на единстве педагогической диагностики самовоспитания и самопознания учащихся, учитывает их предшествующий опыт, уровень и особенности работы над собой; пронизывает весь учебно - воспитательный процесс и внеурочную работу, направлено на освоение учащимися социальных ролей и учитывает лично значимую доминанту в развитии каждой личности;

способствует осознанию учащимися самовоспитания как условия и средства личного и общественного благополучия, их включенности в социальные отношения;

основано на демократизации и гуманизации отношений педагога и учащихся, их родителей, сотрудничестве, в процессе которого одни увлекают других личным примером, своим образом жизни.

11. Индикаторы оценки эффективности реализации программы «Самосовершенствование личности школьника»

12. Нормативно-правовая база программы

1. Закон РФ «Об образовании» и Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года от 29 декабря 2001 года.

2. Кочетов А.И. и др. Эксперимент по «Программе воспитательной работы в школе». Ярославль, 1994.

3. Селевко Г.К. Рекомендации по организации самовоспитания школьников //Школьные технологии. 1999. №6.

4. Селевко Г.К., Тихомирова Н.К. Педагогика сотрудничества и перестройка школы. Ярославль, 1991.

5. Селевко Г., Журавлев В. Технология саморазвития личности //Воспитание школьников.2002. №4.

6. Селевко Г.К. Воспитательные технологии. М., 2005.

7. Селевко Г.К. Научи себя учиться. М.,2006.

8. Селевко Г.К. Утверждай себя. М.,2006.

9. Селевко Г.К. Найди себя. М., 2009

10. Дереклеева Н.И. Родительские собрания. 5-11 классы. – М.: ВАКО, 2008

МКОУ «Деделовский центр образования»
 Тема занятий внеурочной деятельности по направлению
 «Самосовершенствование личности» Г.К. Селевко
 «Научи себя учиться»
 7 класс

№п/п	Тема занятия	Количество часов	дата
1	Что такое учение	1 час	
2	Есть такая профессия- ученик	1 час	
3	Воля и трудолюбие	1 час	
4	Индивидуальность в учении	1 час	
5	Индивидуальность в учении	1 час	
6	Пять «САМО» в учении. Первое «САМО» - целеполагание	1 час	
7	Второе «САМО» - планирование	1 час	
8	Третье «САМО» - организация	1 час	
9	Четвёртое «САМО» - усвоение	1 час	
10	Поиск информации	1 час	
11	Понимание	1 час	
12	Понимание	1 час	
13	Тайна хорошей памяти	1 час	
14	Тайна хорошей памяти	1 час	
15	Повторенье – мать ученья?	1 час	
16	Чтение – вот лучшее учение	1 час	
17	От книги к конспекту	1 час	
18	Уча других – учимся сами	1 час	
19	Что такое урок?	1 час	
20	Как говорим, так и учимся	1 час	
21	Мыслью – следовательно, существую	1 час	
22	Железо логики	1 час	
23	Попробуй докажи!	1 час	
24	Проба умственных сил	1 час	
25	Творчество и исследование	1 час	
26	Творчество и исследование	1 час	
27	Пятое «САМО»- контроль	1 час	
28	Домашняя школа	1 час	
29	Экзамены, зачеты отметки	1 час	
30	Учил – учил и не выучил	1 час	
31	Ваш друг - компьютер	1 час	
32	Ваш друг – компьютер (Практическое занятие)	1 час	
33	Ваш друг – компьютер (Практическое занятие)	1 час	
34	План самообразования	1 час	

Руководитель: Куликова Наталья Леонидовна

МКОУ «Деидловский центр образования»
 Тема занятий внеурочной деятельности по направлению
 «Самосовершенствование личности» Г.К. Селевко
 «Утверждай себя»
 8 класс

№п/п	Тема занятия	Количество часов	дата
1	Инстинкт жизни	1 час	
2	Инстинкт жизни	1 час	
3	Механизм самоутверждения	1 час	
4	Много ль человеку надо	1 час	
5	Ваше место в обществе	1 час	
6	Общение: необходимость и роскошь	1 час	
7	Секреты общения	1 час	
8	Секреты общения (практическое занятие)	1 час	
9	«Здравствуйте, Люди!»	1 час	
10	«Здравствуйте, Люди!»	1 час	
11	Шансы стать генералом	1 час	
12	Многоликий лидер	1 час	
13	Голосуйте за меня	1 час	
14	Правила делового общения	1 час	
15	Какой Вы, однако...	1 час	
16	«В коллективе, через коллектив и для коллектива»	1 час	
17	«В коллективе, через коллектив и для коллектива»	1 час	
18	Без конфликтов не бывает	1 час	
19	Без конфликтов не бывает	1 час	
20	Как говорим, так и учимся	1 час	
21	Воля к победе	1 час	
22	Что со мною происходит?	1 час	
23	Любви на встречу	1 час	
24	Любви на встречу	1 час	
25	Два полюса или два материка	1 час	
26	В мире труда и творчества	1 час	
27	В мире труда и творчества	1 час	
28	Как стать артистом	1 час	
29	Как стать артистом	1 час	
30	Цветок человеколюбия	1 час	
31	Цветок человеколюбия	1 час	
32	В зеркале нравственности	1 час	
33	Нравственная закалка	1 час	
34	Программа самоутверждения	1 час	

Руководитель: Куликова Наталья Леонидовна

МКОУ «Дедиловский центр образования»
 Тема занятий внеурочной деятельности по направлению
 «Самосовершенствование личности» Г.К. Селевко
 «Найди себя»
 9 класс

№п/п	Тема занятия	Количество часов	дата
1	Как поживаете, мои «Я»	1 час	
2	На распутье	1 час	
3	Дорога труда	1 час	
4	Дорога труда	1 час	
5	Мир профессий	1 час	
6	Мир профессий (практическое занятие)	1 час	
7	Мир профессий (практическое занятие)	1 час	
8	Её величество «Экономика»	1 час	
9	Я -хочу	1 час	
10	Я -хочу	1 час	
11	Я- могу	1 час	
12	Я - могу	1 час	
13	Я - надо	1 час	
14	Я - надо	1 час	
15	Компромисс трёх «Я»	1 час	
16	Защита рефератов « Я и моя профессия»	1 час	
17	Защита рефератов « Я и моя профессия»	1 час	
18	Защита рефератов « Я и моя профессия»	1 час	
19	О любви не говори	1 час	
20	О любви не говори	1 час	
21	Сексуальные проблемы	1 час	
22	Союз личности и коллектив	1 час	
23	Круг общения	1 час	
24	Круг общения	1 час	
25	Гражданином быть обязан	1 час	
26	Гражданином быть обязан	1 час	
27	Духовное самоопределение (научное мировоззрение)	1 час	
28	Духовное самоопределение (научное мировоззрение)	1 час	
29	Духовное самоопределение (научное мировоззрение)	1 час	
30	Духовное самоопределение (нравственность и религия)	1 час	
31	Духовное самоопределение (нравственность и религия)	1 час	
32	Духовное самоопределение (нравственность и религия)	1 час	
33	Человек и судьба. Жизненные планы	1 час	
34	Человек и судьба. Жизненные планы	1 час	

Руководитель : Куликова Наталья Леонидовна

МКОУ « Дедиловский центр образования»

10 класс

Куликова Наталья Леонидовна

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу «Самосовершенствования личности» для 10 класса составлена на основе: Закона РФ «Об образовании» №273 – ФЗ от 29.12.2012 года

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897

Данная программа разработана на основе авторской программы Г.К.Селевко.

Для реализации федерального Госстандарта основного общего образования используется УМК: на основе авторской программы Г.К.Селевко. Селевко Г.К., Болдина В.И, Левина О.Г. «Управляй собой», Москва, Народное образование, 2001г.;

Селевко Г.К., Соловьева О.Ю. Методика изучения курса «Найди свой путь: учебное пособие для предпрофильного обучения», Москва, ООО Арсенал образования, 2007г.;

Селевко Г.К., Соловьева О.Ю. Методика изучения курса «Найди свой путь: технология оптимального самоопределения для предпрофильной подготовки», Москва, ООО Арсенал образования, 2007г.;

Селевко Г.К., Соловьева О.Ю. Методика изучения курса «Найди свой путь: дидактические материалы для занятий: тесты, ситуации, тренинги, игры, упражнения, Москва, ООО Арсенал образования, 2007г.;

Соловьева О.Ю., Левина О.Г. «Сборник социально-педагогических ситуаций - проб по самоопределению», Москва, ООО Арсенал образования, 2007г.. Программа рассчитана на 35 часов(1 час в неделю).

Цель обучения исходит из ожидаемых результатов. ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам обучающихся.

Развитие социальной компетентности учащихся, воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе.

Все это даст возможность на разных возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Задачи курса:

Ознакомление с понятиями: саморегуляция, самоуправление, доминанта поведения;
Формирование мотивов саморегуляции;

Ознакомление с процессами саморегуляции;
Раскрытие возможностей управления своим состоянием;
Обучение самостоятельному снятию психического напряжения;
Формирование доминанты на саморегуляцию и самосовершенствование. Учебный материал я структурировала таким образом, что каждая тема изложена в течение одного или двух уроков. Каждый из них включает практические занятия: обсуждение проблемных вопросов и дискуссии, анализ ситуаций, ролевые игры, психотренинговые упражнения, разыгрывание ситуаций, проведение и анализ результатов психологического тестирования. Важное условие реализации целей и задач программы является диалогичность обучения, что исключает критичные оценки, морализаторство, требует от меня навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными, иногда для меня неприятными, мнениями и высказываниями.

Общая характеристика и содержание курса:

«Управляй собой» поможет учащимся научиться регулировать свои отношения с окружающими, уменьшить тревожность, снять стрессовые состояния, что является важным условием в обретении уверенности в собственных силах.

Человек - саморегулирующая система, у него на подсознательном уровне поддерживается равновесие между всеми подсистемами организма и внешней средой. Если к этому процессу подключить сознание, то открываются большие возможности влиять на себя, регулировать свое поведение,

управлять своим развитием и самосовершенствованием. Процессы достижения согласия с самим собой и окружающей средой, в основе которых - организация личностью своих физических и психических сил согласно поставленным целям, называется саморегуляцией. Саморегуляция поможет настроиться на эффективную деятельность (в том числе и учебную),

переключаться с одного вида деятельности на другой. Саморегуляция увеличит защитные силы организма, поможет бороться с вредными привычками.

«Управляй собой» даст возможность учащимся получить представление о различных способах самоуправления эмоциональных состояниях (аутогенной тренировке, релаксации, самовнушении, ресурсных состояниях); овладеть

некоторыми приемами аутотренинга и релаксации; развить навыки эмоциональных состояний. Умение использовать полученные знания на практике позволит научиться по собственной воле восстанавливать свои силы после напряженного умственного и физического труда. Умения

самоуправления универсальны и могут быть использованы в любой сфере жизнедеятельности. Они представляют важный инструмент самосовершенствования личности.

Результаты изучения учебного курса

Личностными результатами являются:

Умение использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. полноценного выполнения типичных для подростка социальных ролей; 2. общей ориентации в актуальных общественных событиях.
3. Для развития своей личности.

Предметными результатами являются:

Учащиеся должны знать:

Значение саморегуляции в развитии личности, средства, методы и условия ее осуществления;

Основные понятия по данному разделу курса (средства и методы саморегуляции, психологические защиты, стресс и дистресс, эмоциональные состояния, манипулирование, релаксация, аутогенная тренировка, медитация);

Упражнения по преодолению стрессовых состояний;

Сущность физиологических и психологических особенностей юношеского возраста;

Нравственные позиции юношеского возраста.

Метапредметными результатами являются:

Уметь:

Контролировать себя;

Владеть умениями рефлексии;

Управлять своими мыслями, поведением, эмоциями;

Общаться с окружающими, конструктивно решать конфликтные ситуации;

.Защищаться от манипулирования;

Выполнять упражнения для профилактики или преодоления психологических и физических перегрузок;

Осуществлять самоанализ личности по тем или иным параметрам развития;

Делать сравнительную характеристику различным ситуациям, качествам, позициям, делать собственные выводы и заключения;

Проводить ретроспективный анализ своих субличностей за разные промежутки времени.

Литература:

1. Пономаренко Л.П. Белоусова Р.В. «Основы психологии для старшеклассников». Пособие для педагога в 2 частях. Москва, ВЛАДОС, 2003;
2. Е.И. Рогов «Психология общения», Москва, ВЛАДОС, 2003;
- «Познай себя и других» Сборник методик. Москва, Народное образование, 1994;
- Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Н. «Для тебя и о тебе», Москва, Просвещение, 1993;
- Преображенская Н. А. «Потенциал вашей личности», Екатеринбург, У - Фактория, 2003.

МКОУ «Дедиловский центр образования»
 Тема занятий внеурочной деятельности по направлению
 «Самосовершенствование личности» Г.К. Селевко
 «Управляй собой »
 10 класс

№п/п	Тема занятия	Количество часов	дата
1	Вперёд, оглядываясь назад	1 час	
2	Ещё раз об индивиде, личности душе	1 час	
3	Ваша модель из 1800 деталей	1 час	
4	Ваша модель из 1800 деталей	1 час	
5	Семья ваших «Я»	1 час	
6	Семья ваших «Я»	1 час	
7	Самоуправляемая и саморегулируемая	1 час	
8	Умей властвовать собой	1 час	
9	Умей властвовать собой	1 час	
10	Психологический автопилот	1 час	
11	Укрощение «строптивых» эмоций	1 час	
12	Берегите нервы	1 час	
13	Берегите нервы	1 час	
14	Хозяин своего поведения	1 час	
15	Мысли управляют мыслями	1 час	
16	Нравственная саморегуляция	1 час	
17	Самоуправление в конфликте	1 час	
18	Защита от манипуляций	1 час	
19	Защита от манипуляций	1 час	
20	Надо ли подавлять эмоции?	1 час	
21	Релаксация	1 час	
22	Релаксация (практическое занятие)	1 час	
23	Саморегуляция в любви	1 час	
24	Саморегуляция в любви	1 час	
25	Ищите помощь себе из вне	1 час	
26	Спасательный круг юмора	1 час	
27	Энергетическая саморегуляция	1 час	
28	Аутогенная тренировка	1 час	
29	Аутогенная тренировка (практическое занятие)	1 час	
30	Медитация	1 час	
31	Саморегуляция в христианстве	1 час	
32	Гармония физического и психического	1 час	
33	Путь к космическому сознанию	1 час	
34	Живая этика	1 час	

Руководитель : Куликова Наталья Леонидовна