


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Ермоловская средняя школа имени П.Д. Дорогойченко

<p>Согласовано: ЗДУВР <i>Def</i> Н. Е. Першонкова <i>«27» 08</i> 2020 год</p>	<p>Утверждено: дир. школы <i>Истик</i> Л. В. Истягина Приказ № <i>04</i> <i>«31» 08</i> 2020</p> 
---	---

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
« Самосовершенствование личности »  
по направлению: социальное  
6 – 7 класс**

**Составитель:** педагог-психолог  
Кузавков Д. Е.

Рассмотрено на заседании педагогического совета

Протокол №1 от « *28* » августа 2020

## **Пояснительная записка**

Переход общества к новому социально-экономическому и политическому укладу вызывает острую необходимость в людях высокообразованных, инициативных и предприимчивых, обладающих чувством социальной ответственности, способных приумножить духовные и материальные богатства общества. Это предъявляет повышенные требования к выпускникам средней школы, которые должны быть подготовлены к новым общественным - рыночным отношениям; социально защищены, быть нравственно стойкими, социально закалёнными, чтобы противостоять всякого рода отклонениям, соблазнам окружающей жизни. Подготовлены к встрече с трудностями в условиях конкурентной деятельности; Быть здоровыми физически и психически. И главное, должны быть способны к саморазвитию, к непрерывному совершенствованию.

Курс «Самосовершенствование личности» предназначен для теоретической ориентировки, методологического осмысления ребёнком, подростком, юношей, девушкой, своей школьной и внешкольной жизнедеятельности, для создания теоретического фундамента их саморазвития.

### **Общая характеристика курса:**

#### **Основные задачи курса:**

- Сформировать системообразующую теоретическую базу для сознательного управления учащимися своим развитием;
- Направить процесс самовоспитания, саморазвития;
- Помочь школьникам осознать и принять цели и содержание школьного обучения, воспитания;
- Организовать рефлексивную деятельность ребёнка;
- Ознакомить с практическими приёмами и методами своего духовного и физического развития, самосовершенствования.

#### **Задачи раздела:**

- Педагогическое побуждение подростков к самовоспитанию;
- Ознакомление с основными понятиями психологии личности;
- Выявление интересов, склонностей и способностей подростка;

- Формирование правильного, адекватного отношения к себе;
- Осознание необходимости самосовершенствования, постановка целей;
- Формирование мотивов самовоспитания.

### Содержание раздела:

1. Понятие о процессах воспитания и самовоспитания. Деятельность и её роль в воспитании и самовоспитании. Самовоспитание как волевой процесс.
2. Нравственное самовоспитание. Основные понятия нравственности.
3. Программа самовоспитания.
4. Организация (методы) самовоспитания.
  - Самоконтроль, самоотчёт.
  - Самоубеждение.
  - Самоактивизация.
  - Самобладание.
  - Воздержание.

### Методические средства, используемые в программе:

- ролевые игры;
- коммуникативные и командные игры;
- методы, развивающие воображение (визуализации, вербальные и невербальные игры);
- сказкотерапия, терапевтические метафоры;
- упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей;
- когнитивные методы;
- групповые дискуссии;
- арттерапевтические методы;
- исследовательская деятельность детей;
- методы релаксации.

### Схема построения занятий:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Психологическая разминка.
- 3) Основное содержание занятия.
- 4) Ритуал прощания.

**Продолжительность каждого занятия – 40 минут.**

**Всего: 35 занятия в год.**

### Правила психологических занятий:

- Конфиденциальность – то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса.
- Безоценочность – на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать своё мнение.
- «Правило одного микрофона» - когда один человек говорит, другие слушают его и не перебивают.

*(Правила могут меняться по мере необходимости).*

## Календарное планирование в 6 классе:

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Сам себе воспитатель	1	
2	Снова смотримся в зеркало	1	
3	Создание своего имиджа	1	
4	Учитесь понимать красоту человека	1	
5	Как стать интересным	1	
6	Как стать обаятельной девушкой (обаятельным юношей)	2	
7	И, наконец, о любви	1	
8	Ваше здоровье в ваших руках	1	
9	Ваши герои	1	
10	Ребёнок, взрослый, родитель в вашем «Я»	1	
11	Поведение: от самооценки к поступку	1	
12	Можем ли мы считать себя взрослыми?	1	
13	Человек и обстоятельства	1	
14	Поверьте в себя	1	
15	Вырабатывайте характер	1	
16	Я — в прошлом, настоящем, будущем	1	
17	Воспитание воли	1	
18	<b>ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИЙ МАЖОР</b>	1	
19	«Я» и «Мы». Ваше поручение	1	
20	Ваш дневник	1	
21	Вы — деловой человек	1	
22	Природа и вы	1	
23	Ваш досуг	1	
24	Скажите себе «нет»	1	
25	Как работать над собой	1	
26	Развиваем внимание	1	
27	Тренировка памяти	1	
28	Страна Воображания	1	
29	Немыслимое мышление	1	
30	Актёрское мастерство	2	
31	Я — эмоциональное	1	
32	Перемены к лучшему	1	
33	Куда ж нам плыть	1	

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Реализация программы в основной школе должна обеспечить следующие **личностные результаты:**

- формирование социокультурных норм поведения в социуме; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие негативных факторов;
- умение конструктивно проявлять общественную активность, способность идти на компромиссы;

### **Метапредметные результаты:**

- способность применять полученные умения и навыки в практической деятельности в составе различных социокультурных групп;
- знание мира профессий и предположения относительно своей будущей профессиональной деятельности;
- умение осознанно выбирать направления и формы любительских занятий, увлечений, хобби;
- способность принимать решения, которые могут иметь значимые последствия для обучающегося и других людей;

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

### **В результате освоения программы**

Обучающиеся будут **знать:**

- достижения и культурное наследие России;
- о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища;
- ценности России, своего народа, своего края,

Обучающиеся будут **уметь:**

- соотносить и выполнять различные социальные роли, самооценивать динамику и адекватность выполняемых ролей;
- уметь решать социально-культурные задачи (познавательные, морально- нравственные, ценностно-смысловые), специфичные для возраста обучающегося;

- участвовать в изменении школьной среды и доступных сферах жизни общества;
- развивать способность к добровольному выполнению обязательств, как личных, так и основанных на требованиях коллектива;
- владеть приемами и методами самовоспитания: самокритикой, самовнушением, самообязательством, эмпатией.

### Тематическое планирование в 7 классе

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Что такое ученье	1	
2	Есть такая профессия - ученик	1	
3	Воля и трудолюбие	1	
4	Индивидуальность в ученье	1	
5	Занятие по профилактике Пожароопасных ситуаций	1	
6	Пять «САМО» в учении. Первое «САМО»	1	
7	Второе «САМО» - планирование	1	
8	Третье «САМО» - организация	1	
9	Четвертое «САМО» - усвоение	1	
10	Занятие по профилактике дорожно-транспортного травматизма	1	
11	Поиск информации	1	
12	Понимание	1	
13	Тайны хорошей памяти	1	
14	Повторение – мать учения?	1	
15	Занятие по профилактике Пожароопасных ситуаций	1	
16	Чтение – вот лучшее учение	1	
17	От книги – к конспекту	1	
18	Уча других, учимся сами	1	
19	Как говорим, так и учимся	1	
20	Занятие по профилактике дорожно-транспортного травматизма		
21	Мыслью – следовательно, существую	1	
22	Железо логики	1	

23	Попробуй, докажи!	1	
24	Проба умственных сил	1	
25	Занятие по профилактике Пожароопасных ситуаций		
26	Творчество и исследование	1	
27	Пятое «САМО» - контроль	1	
28	Домашняя школа	1	
29	Экзамены, зачеты, отметки	1	
30	Занятие по профилактике дорожно-транспортного травматизма	1	
31	Учил-учил и не выучил	1	
32	Ваш друг - компьютер	1	
33	План самообразования	1	
34	Безопасные каникулы	2	

### **Материально – техническое обеспечение:**

Магнитофон с аудиозаписями, стулья, столы, скамейки, ковёр, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, бейджи, пластилин, цветная бумага, ватман, картон, спортивный инвентарь.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате реализации данной программы предполагается:

- Улучшение физического и психического здоровья обучающихся
- Развитие их познавательной сферы
- Формирование положительных качеств личности
- Снижение уровня агрессивности и тревожности
- Развитие коммуникативных способностей
- Успешная социальная адаптация.