

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 | ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИЙ МАЖОР | 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 жизниобщества;
- 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.