Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №38
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено и принято
на заседании
Педагогического совета
протокол № 8
от 29 августа 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №38»
_____
Е.В. Вдовин
Приказ №105-р от 29 августа 2019

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Самосовершенствование личности»

(«Познай себя», «Сделай себя сам», «Научи себя учиться», «Утверждай себя», Найди себя»)

(направление: духовно-нравственное)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Данилова Т.А.,
заместитель директора
по воспитательной работе

Барнаул, 2019

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа основана на курсе Г.К. Селевко «Самосовершенствование личности», который является сквозным, т.е. представляет единое целое из всех своих разделов по классам 5-9. Рабочая программа составлена на базе примерной программы основного общего образования в соответствии с основными положениями ФГОС ООО второго поколения, соответствует основной образовательной программе основного общего образования МБОУ «СОШ №38». Программа социальной деятельности является средством реализации требований Стандарта к личностным и метапредметным результатам освоения образовательной программы.

Социальная деятельность обучающихся – целенаправленный процесс взаимодействия подростков с окружением, ориентированный на повышение эффективности решения индивидуальных и социальных проблем.

Социализация обучающихся должна обеспечиваться средствами учебно-воспитательной и познавательной деятельности.

Актуальность социальной деятельности обучающихся определена возрастными особенностями и потребностями подросткового возраста.

Успешная социализация обучающихся на ступени основного общего образования обусловлена тремя факторами: ожиданиями, изменением поведения и стремлением к конформизму. Под влиянием групп школьных сверстников, родителей и учителей у обучающихся изменяется поведение, формируются социальные умения, необходимые для исполнения актуальных социальных ролей.

Целенаправленная социальная деятельность программы исходит из того, что основным социальным ожиданием подростков является успешность, признание со стороны семьи и сверстников, состоятельность и самостоятельность в реализации собственных замыслов. При этом подростки, завоевавшие авторитет среди сверстников, устанавливают образцы поведения, более значимые для обучающихся, чем образцы родителей, учителей, других взрослых.

Социальная деятельность может успешно реализовываться в школьной среде, где признаваемыми и ожидаемыми для обучающихся являются конструктивные и созидательные образцы поведения педагогов, более старших учеников, поддерживаются духовно-нравственные идеалы граждан России.

Традиционными социальными императивами школы являются стремление объединить детей, ориентация их на принятые образцы и стратегии поведения, противодействие их попыткам самоутверждаться за счет других, борьба с антиобщественным поведением, установление правил, регулирующих поведение.

Исходя из этого, можно определить следующие цели программы «Самосовершенствование личности»:

В отношении обучающихся:

· формирование активной гражданской позиции и ответственного поведения;

· усвоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих возрасту, в частности освоения норм и правил общественного поведения;

· формирование у обучающегося собственного конструктивного стили общественного поведения в ходе его взаимодействия с социальным окружением.

В отношении учителя:

· обеспечение целенаправленности, системности и непрерывности процесса социализации обучающихся;

· обеспечение разнообразия форм педагогической поддержки социальной деятельности, создающей условия для личного роста обучающихся, продуктивного изменения поведения.

Выполнение данных целей на ступени основного образования можно реализовать через выделение следующих задач:

В отношении обучающихся:

· 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;

· поддерживать разнообразные виды отношений в основных сферах жизнедеятельности (общение, учеба, игра, спорт, творчество, увлечения);

· 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.

В отношении учителя:

· создавать эффективные условия для социальной деятельности обучающихся в процессе обучения и воспитания;

· использовать роль коллектива в формировании идейно-нравственной ориентации личности обучающихся, и в социально-гражданской позиции;

· стимулировать осознанность социальных инициатив и деятельности обучающихся с опорой на мотив деятельности (желание, осознание необходимости, интерес и др.);

· оценивать динамику выполняемых обучающимися социальных ролей для понимания эффективности вхождения подростков в систему общественных отношений.

2. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Воспитательным результатом реализации программы внеурочной деятельности является потребность в участии в общественно-полезной деятельности в окружающем школу социуме.

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

· личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность основ российской и гражданской идентичности;

· метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативые).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Познавательные УУД:

· Умение видеть проблему;

· Умение ставить вопросы;

· Умение выдвигать гипотезы;

· Умение структурировать тексты;

· Умение работать с метафорами;

· Умение давать определение понятиям;

· Умение наблюдать;

· Умение делать выводы и умозаключения;

· Умение классифицировать;

· Умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

· Умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с обучающимися;

· Умение преобразовывать информацию из одной формы в другую.

2. Регулятивные УУД:

· Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;

· Развитие регуляции учебной деятельности;

· Саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.

3. Коммуникативные УУД:

· Формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;

· Развивать навыки взаимодействия в группе;

· Развивать вербальные и невербальные навыки общения;

· Развивать навыки восприятия и понимания различных людей;

· Развивать навыки самопознания;

· Преодолевать эгоцентризм;

· Умение познавать себя через восприятие другого;

· Формирование положительной самооценки;

· Формирование эмпатического отношения к другим людям;

· Формирование чувства уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;

· Определять особенности поведения в конфликтной ситуации;

· Отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Курс нацелен на подготовку учащихся к самостоятельной жизни, воспитание человека-гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти свое место в нем, самостоятельно принимать решения, выражать свое мнение, творчески мыслить и нести ответственность за свои действия.

Курс «Самосовершенствование личности» является сквозным, т.е. представляет единое целое из всех своих разделов по классам с 5 по 9.

5 класс. Познай себя (самопознание) – 1 час в неделю/ 35 часов в год.

6 класс. Сделай себя сам (самовоспитание) – 1 час в неделю/ 35 часов в год.

7 класс. Научи себя учиться (самообучение) – 1 час в неделю/ 35 часов в год.

8 класс. Утверждай себя (самоутверждение) – 1 час в неделю/ 35 часов в год.

9 класс. Найди себя (самоопределение) – 1 час в неделю/35 часов в год

На занятиях используются формы обучения: объяснение, выполнение упражнений и тестов, изучение рекомендаций, оценивание Я-концепции, мысли мудрых, ситуации-пробы, социально-приемлемые позиции, советы: почитать (книги), послушать (музыкальные произведения, песни), посмотреть (фильмы, картины).

Курс помогает ученикам ответить на самые актуальные вопросы, волнующие растущего человека, ответов на которые нет ни в одном школьном курсе: какой я, почему моему товарищу все дается легко, а мне с трудом, почему родители часто меня не понимают? Курс учит подростков жить в гармонии с собой, с людьми, с природой, наполнять жизнь трудом, разнообразными интересами, содержательным общением.

Деятельность учеников на занятиях организуется не только как удовлетворение познавательной потребности, но и целого ряда потребностей саморазвития личности:

· В самоутверждении (самовоспитание, самообразование, самоопределение, свобода выбора);

· В самовыражении (общение, творчество и самотворчество, поиск, выявление своих способностей и сил);

· В защищенности (самоопределение, профориентация, саморегуляция, коллективная деятельность);

· В самоактуализации (достижение личных и социальных целей, подготовка себя к адаптации в социуме, социальные пробы).

Главными аспектами технологии саморазвития являются:

¾ индивидуальный подход;

¾ создание благоприятных условий для саморазвития, самовоспитания;

¾ обеспечение социальной защищенности ребенка – демократизм воспитательного процесса: равенство взрослого и ученика;

¾ признание прав ребенка: на ошибку, свободу выбора вида деятельности, добровольное участие, собственное мнение;

¾ сотрудничество.

Особенности методики заключаются в основной мотивации: нравственно-волевая и познавательная. Позиция учителя: деловой партнер, старший товарищ, знающий более высокую истину. Позиция ученика: свобода выбора, самоопределение.

5 класс. «Познай себя» (35 часов)

С пятого класса начинается систематизированное изложение понятий и проблем самосовершенствования личности. Психолого-педагогический курс представляет как бы «психологию и педагогику для себя» на уровне их возрастного развития. Естественно, что первая его часть посвящена изучению своей собственной психики, так как 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, приводящего в некоторую систему имеющиеся у них представления о своей личности. Помогающего детям понять себя, создать осознаваемый образ своего «Я».

В дальнейшем познание себя пронизывает все разделы курса, включая 9 класс. В рубриках программы, называемых «развивающее повторение», в каждом классе предусмотрено расширение сведений по психологии личности.

Аналогичная концентрическая структура «развивающего повторения» предусмотрена и для других разделов.

6 класс. «Сделай себя сам» (35 часов)

Одно из значимых явлений подросткового возраста – начало процесса сознательного нравственного и эстетического самовыражения. Подросток начинает задумываться над возможностями влияния на собственные физические и личностные качества и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные условия.

Самовоспитание – это процесс намеренного изменения своих качеств, возведение человеком себя самого на более высокую ступень физического, духовно-нравственного, социального и творческого развития.

Курс поможет школьникам выдержать жизненные трудности, опираясь на свои внутренние силы, организуя себя, воспитывая в себе волю, выносливость, самостоятельность, целеустремленность. Особое место занимают беседы о воспитании воли, трудолюбия, ответственности, создания мажорного настроения. Даются советы, как научиться дружить и выполнять общественные поручения, стать ответственным, организованным деловым человеком. Интересными для подростков являются темы: «Ваш досуг», «Скажи себе: нет!» (Избавление от вредных привычек)», «Как работать над собой» и «Ваш дневник».

7 класс. «Научи себя учиться» (35 часов)

В традиционной образовательной технологии самообразование является вторичным процессом, и только с переходом человека к самостоятельной жизни оно становится основным средством его духовного развития и обогащения. Однако, именно в школе необходимо заложить те основы самостоятельного труда, которые получат дальнейшее развитие после школы.

Курс направлен на оказание помощи подросткам в осознании ими своего знания или незнания. На развитие умений добывания знаний, планирования, самоорганизации, работы с информацией, умений самооценки и самоконтроля, необходимых в процессе самообучения и самообразования. Этот курс очень тесно связан с предметным самообразованием. Учителя-предметники могут использовать рекомендации курса в своей работе, сочетая их с различными советами и памятками, имеющимися в предметной области.

8 класс. «Утверждай себя» (35 часов)

Здесь на первый план выходит рассмотрение проблемы самоутверждения подростка в различных сферах его жизнедеятельности.

Возрастной период, приходящийся на 8 класс, является переходным, критическим. Под влиянием психологических и социальных факторов приоритетное значение приобретают: утверждение своего «Я» в социальном пространстве личности в общении с окружающими людьми; потребность в признании своего «Я», своего имени, своей внутренней психологической сущности и внешних физических данных; определение своей сущности как представителя пола (половая идентификация); потребность в признании в своей группе, коллективе (в определенных социальных ролях); реализация своих прав среди людей, притязание на взрослость.

Процессы самоутверждения часто сопровождаются искаженными, негативными способами общения: обидами, оскорблениями, задевающими честь и достоинство другого человека; насильственными психическими и физическими воздействиями на людей, особенно на тех, кто слабее или не может дать отпор посягательству. Разные формы девиантного поведения, связанные с самоутверждением, по современным данным, проявляются у 60% подростков.

Курс поможет правильному, положительному самоутверждению личности в различных сферах: социальной, духовно-нравственной, гендерной, деловой, творческой, даст возможность развить у подростков защитные способности, чтобы противостоять внешним посягательствам.

9 класс. «Найди себя» (35 часов)

Проблема определения своего «Я» особенно остро встает перед подростком при окончании основной школы 9-летней школы. В этот период выбираются направления дальнейшего образования, трудовой деятельности, утверждаются взаимоотношения полов, кристаллизируются духовные ценности. Самоопределение – определение себя в дальнейшей жизни. Главные области (сферы) самоопределения:

-профессиональная (кем быть);

- личностная (каким быть, с кем быть);

- духовная (во что верить).

Курс знакомит учащихся с теми профессиями, которые востребованы в новых социально-экономических условиях, с проблемами духовного роста, социального взросления, с особенностями дружбы и любви в этом возрасте, помогает осознать себя и определить свое место в окружающем мире.

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

5 класс «Познай себя»		
№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Знакомство с собой	1
2.	Образ вашего Я	1
3.	Посмотримся в зеркало	1
4.	Я и окружающие	1
5.	Вы-человек и вы-личность	1
6-7.	Оценивание себя	2
8.	Сходство и различие наших Я	1
9.	Как вы воспринимаете окружающий мир	1
10.	Внимание, внимание!	1

11.	Дайте волю воображению	1
12-13.	Мир эмоций	2
14.	Настроение «о кей!»	1
15-16.	Темперамент пятого типа	2
17.	Характер	2
18.	Воля. Самостоятельность	1
19-20.	Настоящий друг	2
21.	Основное отличие человека от обезьяны	1
22.	Богиня Мнемозина	1
23.	Как мы думаем	1
24.	Логика мысли	1
25.	Решение проблем	1
26.	Каждому по потребностям	1
27.	От каждого – по способностям	1
28-29.	«Я» в общении	2
30.	Заведите друга - дневник	1
31.	Богатства вашей личности	1
32-33.	Защита проектов «Расскажи о себе»	2
34.	План самообразования	1
35	Итоговое занятие	1
ИТОГО		**35 часов**

6 класс «Сделай себя сам»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Сам себе воспитатель	1
2.	Смотримся в зеркало	1
3.	Какой из меня воспитатель	1
4.	Создание своего имиджа	1
5.	Человек и изобразительное искусство	1
6.	Человек и музыка	1
7.	Человек и поэтическое слово	1
8.	Как стать интересным	1
9.	Как стать обаятельной девушкой	1
10.	Как стать обаятельным юношей	1
11.	И, наконец, о любви	1
12.	Ваше здоровье в ваших руках	1
13.	Следим за здоровьем и физическим развитием	1

14.	Ваши герои	1
15.	Ребенок, взрослый и родитель в вашем «Я»	1
16.	Поведение: от самооценки к поступку	1
17.	Вырабатывайте характер	1
18.	Человек и обстоятельства	1
19.	Поверьте в себя	1
20.	Воспитание воли	1
21.	Жизнеутверждающий мажор	1
22.	Учитесь дружить	1
23.	Учитесь любить труд	1
24-25.	«Я» и «Мы». Ваше поручение	2
26	Ваш дневник-хроника	1
27	Тематический дневник	1
28.	Вы – деловой человек	1
29.	Природа и вы	1
30.	Ваш досуг	1
31.	Скажи себе: нет! (Отказ от вредных привычек)	1
32.	Как работать над собой	2
33.	Перемены к лучшему	1
34.	План самообразования	1
35	Итоговое занятие	1
ИТОГО		**35 часов**

7 класс «Научи себя учиться»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Что такое ученье	1
2.	Есть такая профессия - ученик	1
3.	Воля и трудолюбие	1
4.	Индивидуальность в ученье	1
5.	Пять «САМО» в учении.	1
6.	Второе «САМО» - планирование	1
7.	Третье «САМО» - организация»	1
8	Четвертое «САМО» - усвоение	1
9.	Поиск информации	1
10.	Понимание	1
11.	Тайны хорошей памяти	1
12.	Повторение – мать учения	1
13.	Чтение – вот лучшее учение	1

14-15.	От книги – к конспекту	2
16.	Уча других, учимся сами	1
17.	Что такое урок	1
18.	Как говорим, так и учимся	1
19.	Мыслю – следовательно, существую	1
20.	Железо логики	1
21-22.	Попробуй, докажи!	2
23-24.	Проба умственных сил	2
25-26.	Творчество и исследование	2
27.	Пятое «САМО» - контроль	1
28.	Домашняя школа	1
29.	Экзамены, зачеты, отметки	1
30.	Учил-учил и не выучил	1
31-32.	Ваш друг - компьютер	2
33-34.	План самообразования	2
35	Итоговое занятие	1
ИТОГО		**35 часов**
	8 класс «Утверждай себя»	
№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инстинкт жизни	1
2.	Механизм самоутверждения	1
3.	Много ль человеку надо?	1
4.	Ваше место в обществе	2
5.	Общение: необходимость и роскошь	1
6.	Секреты общения	2
7.	«Здравствуйте, люди!»	1
8.	Многоликий лидер	2
9.	Голосуйте за меня	2
10.	Правила делового общения	2
11.	Какой Вы, однако	1
12.	В коллективе, через коллектив и для коллектива	2
13.	Без конфликтов не бывает	2
14.	Воля к победе	1
15.	Что со мною происходит?	1
16.	Любви навстречу	1
17.	Два полюса или два материка?	1
18.	В мире труда и творчества	2

29.	Как стать артистом	1
20.	Цветок человеколюбия	1
21.	Цветок человеколюбия	2
22.	В зеркале нравственности	2
23.	Нравственная закалка	1
24.	Программа самоутверждения	1
25.	Итоговое занятие	1
ИТОГО		**35 часов**

9 класс «Найди себя»		
№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Как поживаете мои «Я»	1
2.	На распутье	1
3.	Дорога труда	1
4.	Мир профессий	2
5.	Её величество «Экономика»	1
6.	Я - хочу	2
7.	Я - могу	2
8.	Я – надо	1
9.	Ваш выбор: могу-хочу - надо	2
10.	Защита рефератов «Я и моя профессия»	4
11.	Дорога взросления	2
12.	Святая святых – родительский дом	2
13.	Ожидание любви	2
14.	Сексуальные проблемы	1
15.	Союз личности и коллектива	1
16.	Круг общения	2
17.	Гражданином быть обязан	1
18.	Духовное самоопределение (научное мировоззрение)	1
29.	Духовное самоопределение (нравственность и религия)	2
20.	Человек и судьба. Жизненные планы	3
21.	В добрый путь! (итоговое занятие)	1
ИТОГО		**35 часов**
ИТОГО		**175 часов**

5. Список литературы

1. А.А. Ухтомский о воспитании и самовоспитании / Под ред. Г.К. Селевко. – Ярославль: ИРО, 2002.
2. Селевко Г.К., Селевко А.Г. Социально-воспитательные технологии. – М, 2000.
3. Селевко Г.К. Руководство по организации самовоспитания школьников. – М.: Народное образование, 2000.
4. Селевко Г.К., Тихомирова Н.К., Левина О.Г. Сделай себя сам (VI класс). – М.: Народное образование, 2000.
5. Селевко Г.К., Маркова Н.Н., Левина О.Г. Научи себя учиться (VII класс). – М.: Народное образование, 2000.
6. Селевко Г.К., Назарова И.Г., Левина О.Г. Утверждай себя (VIII класс). – М.: Народное образование, 2000.
7. Селевко Г.К., Бабурина Н.И., Левина О.Г. Найди себя (IX класс). – М.: Народное образование, 2000.
8. Селевко Г.К. Теория и практика технологии саморазвития личности. – Ярославль: ИРО, 2002.
9. Селевко А.Г. Современные информационно-технические средства в школе. – М.: Народное образование, 2002.
10. Идеи развития и саморазвития личности учащихся в методической работе: Сборник статей. – Ярославль: ИРО, 2004.
11. Селевко Г.К. Личностный подход. – Ярославль, 2005.