

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 4
от «20» 05 2019 г

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 103.1

от «16» 09 2019 г

Директор школы

 Е.Л.Лобкова



Рабочая программа курса
«Самосовершенствование личности»

Разработали
классные руководители
Шахова Л.И.
Петухова К.В.

Курс «Самосовершенствование личности»(А.А.Ухтомский, Г.К.Селевко) 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 воспитательной работы.

Курс построен с учетом возрастных потребностей и возможностей и представляет следующую структуру:

5 класс- «Познай себя» (саморегуляция поведения)

6 класс- «Сделай себя сам» (самовоспитание)

7 класс- «Научи себя учиться» (самообразование)

8 класс- «Утверждай себя» (самоутверждение)

9 класс- « Найди себя» (самоопределение).

5 класс

курс «Познай себя »

Планируемые результаты

Предметные результаты

Ученики научатся:

- психологическим установкам на самосовершенствование;
- приемам умственного самовоспитания, самообразования;
- формировать мотивы самообразования;
- сформировать сознательное отношение к учению;
- методам и приемам самообразования.

Ученики получают возможность научиться самостоятельно углублять знания по курсу

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

Ученики научатся:

- расширить и углубить полученные ранее знания;
- систематизировать и обобщить полученные знания;

Ученики получают возможность научиться:

- *самостоятельно подбирать и анализировать материал, пользоваться справочной литературой;*

Коммуникативные УУД

Ученики научатся

- развивать коммуникабельность и умение общаться с людьми в разных ситуациях;
- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной форме.

Ученики получают возможность научиться:

- *целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения практических задач с помощью средств ИКТ.*

Регулятивные УУД

Ученики научатся:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий;

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

Ученики получают возможность научиться:

- *выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;*
- *фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.*

Личностные результаты

Ученики научатся:

- пользоваться справочными источниками для понимания и получения дополнительной информации;
- уважительно относиться к культуре умственного труда;
- стремиться к самосовершенствованию
- *Ученики получают возможность научиться:*

глубже раскрыть свои собственные возможности

Содержание курса

С пятого класса начинается систематизированное изложение понятий и проблем самосовершенствования личности. Психолого-педагогический курс представляет для ребят как бы «психологию и педагогику для себя» на уровне их возрастного развития. Первой частью курса является изучение 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 представления о своей личности, помогая детям понять себя, создать осознаваемый образ своего «Я». В дальнейшем познание себя пронизывает все разделы курса.

Раздел 1 «Личность».

К основным вопросам, изучаемым в рамках данного раздела, относятся:

- Человек как индивид и как личность.
- Физическое и психическое содержание человека.
- Сознание как основная характеристика человеческой личности.
- Роль личности в собственном развитии.
- Самовоспитание и самосовершенствование.
- Примеры из жизни выдающихся людей (Сократа, И. Гете, Л.Н. Толстого, О. Шмидта и др.).

В процессе обучения предусмотрено освоение пяти тем курса – «Знакомство с собой», «Образ вашего Я», «Посмотримся в зеркало», «Я и окружающие» и «Вы человек и вы – личность».

Раздел 2 «Самопознание как основа самосовершенствования». Для его изучения предусмотрено 4 часа. К основным вопросам, изучаемым в рамках данного раздела, относятся:

- Человек – загадка для самого себя.
- Знания о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий самопознания.

В процессе обучения предусмотрено освоение двух тем курса – «6. Оценка себя» и «7. Сходство и различие наших Я».

Раздел 3 «Качества личности: школа «Кто Я?»

К основным вопросам, изучаемым в рамках данного раздела, относятся:

- 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, ее значение в жизни человека. Виды памяти – кратковременная и долговременная. Запоминание – механическое и осмысленное.
- Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные – непрочные, системные – отрывочные. Умение применять знания.
- Мышление – конкретное и абстрактное. 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, совесть, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.
- Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».

В процессе обучения предусмотрено освоение шестнадцати тем курса – «Как вы воспринимаете окружающий мир», «Внимание! Внимание!», «Дайте волю воображению», «Мир эмоций», «Настроение – ОК!», «Темперамент пятого типа», «Характер – русский», «Воля. Самостоятельность», «Настоящий друг?», «Основное отличие человека от обезьяны», «Богиня Мнемозина», «Как мы думаем», «Логика мысли», «Решение проблем», «Каждому – по потребностям» и «От каждого – по способностям».

Раздел 4 «Самосознание, самоощущение». К основным вопросам, изучаемым в рамках данного раздела, относятся:

- Образ Я, Я-концепция.
- Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

В процессе обучения предусмотрено освоение двух тем курса – «Я в общении» и «Богатство вашей личности».

По освоении данного раздела курса учащиеся будут ...

- понимать сущность важнейших качеств, необходимых в общении с людьми – внимания и вежливости;
- уметь устанавливать знакомство на долгосрочную перспективу, преодолевать застенчивость, воспринимать себя и окружающих во всем многообразии Я-образов.

Следующие вопросы являются ключевыми при осуществлении контроля уровня усвоения программного материала в данном разделе: 1) качество выполнения упражнений – «Умение слушать», «Вежливость», «Знакомство с людьми»; 2) умение успешно разрешать проблему, предлагаемую в социальной ситуации-пробе «Комплимент другу».

Раздел 5 «Организация (методика) самопознания». К основным вопросам, изучаемым в рамках данного раздела, относятся:

- Самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия.
- Регистрация самопознания – тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

В процессе обучения предусмотрено освоение одной темы курса – «Заведите друга - дневник».

3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1	Личность	5
2	Самопознание как основа самосовершенствования	4
3	Качества личности: школа «Кто Я?»	20
4	Самосознание. Самоощущение.	3
5	Организация (методика) самопознания	2
Итого:		34 часа

6 класс

Курс «Сделай себя сам»

Планируемые результаты

Личностные результаты

ученик научится:

- формировать коммуникативную компетентность в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

ученик получит возможность научиться:

- формировать внутреннюю позицию школьника;
- формировать ответственное отношение к учению;
- готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитию осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

ученик научится:

- применять умения в области самоанализа и саморазвития;

ученик получит возможность научиться:

- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;

- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

ученик научится:

- обогащать представление о собственных возможностях и способностях;
- моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;

ученик получит возможность научиться:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

ученик научится:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ученик получит возможность научиться:*
- учиться контролировать свою речь и поступки;
 - учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
 - осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
 - формулировать своё собственное мнение и позицию;
 - учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

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.

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».

III. Нравственное самовоспитание.

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.

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

V. Организация (методы) самовоспитания.

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

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

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

г) Самообладание: самоприказ, самоуспокоение, самопручение, самовнушение.

Выработка хороших привычек.

д) Самовоздержание: самоограничение, самоотучение, самоотказ. Избавление от вредных привычек.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1	Понятие о процессах воспитания и самовоспитания.	2
2	Нравственное самовоспитание.	6
3	Программа самовоспитания.	10
4	Самосознание, самоощущение.	6
5	Организация (методы) самовоспитания.	10
Итого:		34 часа

7 класс

Курс «Научи себя учиться»

Планируемые результаты

Личностные результаты

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

- 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;

Предметные результаты

- 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;

Содержание курса

I. Понятие о процессах обучения и учения. Человек – самообучающаяся система.

Выдающиеся «умы» человечества как результат их самообразования, «ученья самих себя».

Умственная самостоятельность и её уровни.

Умения учиться, их составляющие: способности, воля, труд, культура самообразования.

Универсальные способности самостоятельной деятельности по получению, добыванию и употреблению знаний, умений и навыков.

II. Умения планировать свою деятельность. Умение наметить цели, определить задачи, пути и сроки деятельности.

III. Умения планировать свою деятельность. Умение найти источники информации и организовать работу с ними. Выполнение домашних заданий. Режим, система. Умение беречь время. Место для занятий. Памятки «Научи себя учиться».

IV. Умения учебно-познавательной деятельности (Общеучебные умения). Умение работать с книгой (читать, составлять план, конспектировать и т.д.).

Работа на уроке: способы активизировать своё внимание, наблюдение, овладение алгоритмами решения задач в различных предметных областях.

Память и её развитие. Заучивание. Правила запоминания. Мнемотехника. Памятка «Как совершенствовать свою память».

Общелогические интеллектуальные умения: сравнивать, устанавливать связи, выделять главное, абстрагировать, систематизировать, обобщать, исследовать.

Творческие умения: понятие о творчестве, исследовательские методы в обучении; условия творческого развития.

V. Умения самоконтроля. Способность проверить правильность и прочность усвоения самим собой теорий, практических умений, верность результатов решения задач. Самооценка усвоения знаний, умений, навыков. Рефлексия.

VI. Умения самоконтроля Совершенствование своих умственных сил и способностей: памяти, внимания, мышления, речи.

Сокровища человеческих знаний о природе, народах, хозяйстве, науке, технике, культуре, искусстве: шедевры и высшие достижения.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1	Понятие о процессах обучения и учения.	6

2	Умения планировать свою деятельность.	4
3	Умения планировать свою деятельность.	6
4	Умения учебно-познавательной деятельности	8
5	Умения самоконтроля	4
6	Умения самоконтроля	6

8 класс

Курс «Утверждай себя»

Планируемые результаты

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;
- умение принимать на себя ответственность за пробыв в социальном взаимодействии, внесение в него изменений различного масштаба;
- способность дискутировать по социальным вопросам и творчески преобразовывать образцы поведения;
- умение организовывать свой активный и пассивный отдых, контролировать режим сна.

регулятивные УУД:

- формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- развитие регуляции учебной деятельности;
- саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.

познавательные УУД:

- умение видеть проблему;
- умение ставить вопросы;
- умение выдвигать гипотезы;
- умение структурировать тексты;
- умение давать определение понятиям;
- умение наблюдать;
- умение делать выводы и умозаключения;
- умение классифицировать;
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы с обучающимися.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

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 отношений к другим людям;
- формировать чувство уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
- определять особенности поведения в конфликтной ситуации;
- обрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

Содержание

I. Потребности личности в самовыражении, самоутверждении, самозащитённости. Возрастные и индивидуальные особенности. Я-концепция личности и механизм самоутверждения.

Основные сферы самоутверждения личности: социальная, полоролевая, деловая, творческая, духовно-нравственная.

II. Социальное самоутверждение личности. Потребность в общественном признании. Авторитет. Диалектика «Я» и «Мы». Способы самоутверждения в коллективе, активность, самостоятельность мнения, принципиальность, участие в самоуправлении, независимость.

Потребность в общении и её проявления. Коммуникативный контакт со сверстниками и взрослыми. Структура общения, его средства.

Законы общения по А.А. Ухтомскому: доминанта на лицо другого, принцип заслуженного собеседника, круг общения.

Правила общения по Карнеги. Правила поведения в компании. Три способа достижения хорошего отношения к вам.

III. Отношения мальчиков и девочек. Половая идентификация. Самоутверждение в отношениях с другим полом. Девичья честь, мужское достоинство. Любовь и сексуальность.

IV. Самоутверждение и творчество. Творчество с точки зрения психологии, науки, религии, практики. Задатки, способности, талант, условия их развития. Способности – основной инструмент самовыражения и самоутверждения личности. Талант и труд. Правила жизни и творческой деятельности (из биографий великих людей). Честолюбие и тщеславие.

V. Самоутверждение в нравственной сфере. Честность, порядочность, обязательность, ответственность, самостоятельность и независимость как черты личности, способствующие самоутверждению в обществе и своём собственном мнении. Самооценка своих нравственных качеств, самоутверждение в себе Человека. Гуманистическое самоутверждение: добро и доброта, правда и справедливость, любовь к ближнему, прощение, служение людям.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1	Возрастные и индивидуальные особенности	3
2	Социальное самоутверждение личности..	10
3	Отношения мальчиков и девочек	8
4	Самоутверждение и творчество.	6
5	Самоутверждение в нравственной сфере.	7
всего		34ч

9 класс

Курс «Найди себя»

Планируемые результаты

личностные:

- 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

- 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;

Предметные

- относительно целостное представление о личности, о сферах в 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

I. **Самоопределение.**: желание, мечты, выбор, борьба, труд. Миры, в которых мы самоопределяемся.

Свобода и необходимость, выбор и обязанность. «Могу», «хочу» и «надо».

II. **Профессиональное самоопределение.** Мир профессий: области деятельности, профессии,

специальности. Требования профессии к человеку. Психологические особенности человека и их роль

в будущей профессиональной деятельности.

Основания для выбора профессии. Профессиональные интересы и склонности. Роль самовоспитания

в выборе профессии. Подготовка себя к трудовой деятельности, пути приобретения профессии.

III. **Личностное самоопределение.** Полороловое поведение. Психология любви и дружбы.

Выбор

партнёра: случайность и расчёт. Дружба. Выбор друзей.

IV. **Мир духовности.** Отношение к ценностям быта: богатство и бедность, свобода и рабство, коллектив и одиночество.

Идеологическое самоопределение: материализм и идеализм, наука и религия, партийность и непартийность; национальные и интернациональные ценности.

V. **Мир досуговых занятий.**

Использование свободного времени. Выбор досуговых занятий, хобби.

VI. **Жизненные планы.** Человек и судьба. Ступени взросления.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1	Самоопределение.	3
2	Профессиональное самоопределение.	8
3	Личностное самоопределение.	7
4	Мир духовности	6
5	Мир досуговых занятий.	5
6	Жизненные планы	5
всего		34ч