МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Центральное управление министерства образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ с. Подстепки

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО Естественно-научного цикла	Заместитель директора по УВР	директор ГБОУ СОШ с.Подстепки
Руководитель МО _____/Г.В.Горчакова	_____/Н.Ю.Тюрникова	_____/А.Е. Семенов
Протокол №1 от 28.08.2023г.	29.08.2023г.	Приказ №174-ОД от 30.08.2023г

О="ГБОУ СОШ с. Подстепки ", CN=" директор А.Е.Семенов ", E=so_cu_podstep_stv@samara.edu.ru

2023.11.14 15:08:56 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Самосовершенствование личности» 10-11 класс

с. Подстепки 2023

Пояснительная записка

Процессы становления личности в основном идут через социализацию и саморазвитие, а процессы воспитания сводятся к созданию условий для саморазвития и самовоспитания. Необходимо способствовать позитивным тенденциям саморазвития и самораскрытия воспитанника.

Развитие личности мы рассматриваем как изменение ее потребностей, способностей, мотивов и операционных возможностей. Под саморазвитием мы понимаем деятельность субъекта, направленную на изменение своей личности в целом или отдельных ее сторон. Под самовоспитанием - осознанное, организованное воздействие индивида на свою мотивационно-ценностную сферу.

Таким образом, стратегическая цель школы - создание необходимых и достаточных условий, благоприятствующих становлению социально-активной личности, стимулирующих и способствующих ее самореализации.

Чтобы способствовать саморазвитию личности, необходимо решать следующие задачи:

- удовлетворять образовательные и духовные потребности ребенка;
- помочь ребенку составить представление о мире и своем месте в нем, подготовить к выстраиванию собственной системы гуманистических ценностей через гуманизацию содержания образовния, внедрения в систему работы школы ценностно-ориентированной деятельности;
- формировать у учащихся мотивацию к самообразованию и умение работать самостоятельно через обучение целеполаганию, планированию и анализу в сфере

учебной и внеклассной деятельности, навыкам выбора оптимальных способов решения познавательных и нравственных проблем, рефлексии над ходом и результатами познания и деятельности;

- создать в школе воспитывающую среду, позволяющую учащимся активно приобщаться к культурным ценностям и традициям своей Родины.

УПРАВЛЯЙ СОБОЙ (САМОРЕГУЛЯЦИЯ)

Х КЛАСС (15-16 ЛЕТ).

Старшеклассники представляют в социальной структуре общества особую социальную группу, возраст, который называется ранней юностью.

Курс имеет целью оказание помощи и поддержки подростку в управлении своим внешним обликом и поведением, а также физическим и психическим состояниями, развитие умений «властвовать собой».

Задачи раздела:

- ознакомиться с понятиями: «саморегуляция, самостоятельность, доминанта поведения»
- ознакомиться с процессами саморегуляции
- сформировать мотивы саморегуляции
- убедить учеников в возможностях управления своими состояниями, мыслями, поступками
- обучить самостоятельно снимать с себя психическое напряжение
- обучать регулировать своё настроение
- сформировать доминанту на саморегуляцию и самосовершенствование
- дальнейшее профессиональное и личностное самоопределение и самоутверждение.
-

Содержание раздела «Управляй собой».

1. **Внешняя саморегуляция**: создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры. Знание этикета, овладение

мимическими и пантомимическими умениями. Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.

2. Внутренняя саморегуляция: управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Классические формы управления физическим состоянием: профилактика здоровья, гигиена тела, занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, физический труд, режим труда и отдыха, полноценное питание. Контроль за своими потребностями.

Эмоциональная саморегуляция. Самоконтроль, самообладание. Способы угашения отрицательных эмоций: страха, тревожности, ненависти, обиды, боли, стыда, зависти. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой.

Психологическая самозащита.

Классические формы воздействия на работу своего сознания. Развитие памяти, воображения, логических и творческих интеллектуальных способностей.

Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Релаксация.

Доминантное поведение и деятельность. Законы доминанты по А.А. Ухтомскому. Доминанта на саморегуляцию и самосовершенствование. Вера в себя.

3.**Саморегуляция и самосовершенствование** в различных философских системах.

Йога как система саморегуляции физического состояния и сознания, дисциплина ума и тела. Йоговое понимание смысла жизни и места человека во Вселенной. Карма и создающие её силы: мысли, страсти и поступки.

Медитация как методика формирования доминанты на психическое и умственное самосовершенствование и саморегуляцию.

Космическая (био-) энергетика человека. Биополе. Энергетические центры – Чакры. Энергетические доноры и вампиры. Саморегуляция энергетического состояния.

Возможны практические занятия:
релаксация, сочинения на основе самонаблюдений, упражнения йоги.

РЕАЛИЗУЙ СЕБЯ (САМОРЕАЛИЗАЦИЯ)
X1 КЛАСС(16-17 ЛЕТ)

Курс обращён на старших школьников, будущих выпускников.

Самореализация – это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни.

Этот курс поможет молодым людям с наименьшими потерями перейти из школьного детства во взрослую жизнь.

Задачи курса:

- ознакомить учеников с понятиями: « самореализация, самоактуализация»
- сформировать психологическую установку на самореализацию
- раскрыть многообразие жизненных обстоятельств, ожидающих выпускника школы
- сформировать положительные ценностные ориентации и установки в отношении трудовой деятельности и семейно-бытовой сферы
- подготовить к доступному по уровню и форме дальнейшему непрерывному образованию
- сформировать конкурентоспособность и выживаемость
- сориентировать на дальнейшее самосовершенствование
- преодолеть подростковый негативизм, цинизм во взглядах на жизнь
- подготовить ко встрече со стрессами, с опасностями, с трудностями
- предостеречь от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений

- дать выпускникам понимание смысла жизни и счастья на разных уровнях (фолософском, практическом, социальном, семейном).

Содержание раздела «Реализуй себя».

1.**Жизненные пути** и основные сферы самореализации личности. Проблема смысла жизни и счастья, составляющие счастья. Пять источников несчастий человеческого «Я»; как их избежать.

2. **Путь к счастью** в личной жизни. Любовь и расчёт в личных отношениях. Проблема одиночества.

Этика и психология семейной жизни. Права и обязанности супругов. Качества, необходимые для семейной жизни.

Подготовка себя к роли родителей. Дети – плод любви. Семейное воспитание. Семья С.Т.Аксакова. Воспитание в семье Б.П. и Л.А.Никитиных.

3. **Подготовка себя к трудовой (деловой) карьере**. От самоопределения к самореализации. Образование и специальность: выбор цели и пути её достижения. Карьера. Хотеть, уметь и мочь.

Свобода и ответственность. Закон. Честолюбие и тщеславие.

4.**Подготовка к рыночным социальным отношениям**. Частная собственность как фундамент свободы и рынка. Деньги и товар. Препринимательство и бизнес. Доходы и налоги. Конкуренция и банкротство. Работа и безработица. Воспитание в себе честности, умений делового общения, предприимчивости, практицизма.

5. **Проблемы безопасности человека** в социальной и природной среде. Подготовка себя к психологической самозащите.

Основы безопасности жизнедеятельности. Оружие самообороны и правовые основы его применения. Меры против шантажа, обмана, рэкета. Поведение при взаимодействии с органами правопорядка. Экологическая безопасность.

6. **Дальнейшее жизненное самосовершенствование**. Самосовершенствование – правильное использование опыта жизни и знание своих возможностей. Расширение своего самосознания. Восхождение к индивидуальности.
7. **Заключение**: выбор жизненной стратегии.

Возможны практические занятия:

Подготовка и самостоятельное проведение урока в среднем звене, деловые игры, тренинг мотивации достижения, сочинения и творческие работы по человековедческим проблемам.

Тематическое планирование

Тема. «Управляй собой». 10 класс.	Образы «Я»
Вперёд, оглядываясь назад	
Ещё раз об индивиде, личности и душе	
Ваша модель из 1800 деталей	
Семья ваших «Я»	
Самоуправляющаяся и саморегулирующаяся	
Умейте властвовать собой	Я – умение саморегуляции
Психологический автопилот	Я – в режиме психологического автопилота
Укрощение «строптивых» эмоций	Я – в управлении эмоциями
Хозяин своего поведения	Я – в управлении поведением

Мысли управляют мыслями	
Нравственная саморегуляция	Я – нравственная основа саморегуляции
Самоуправление в конфликте	
Защита от манипуляции	
Надо ли подавлять эмоции?	
Релаксация	
Саморегуляция в любви	
Ищите помощь себе извне	
Спасательный круг юмора	
Энергетическая саморегуляция	
Аутогенная тренировка	
Медитация	
Саморегуляция в христианстве	
Гармония физического и психического	
Путь к космическому сознанию	
Живая Этика	

Тема. «Реализуй себя». 11 класс.	Образы «Я»
Осуществить себя	
Вечные вопросы жизни	
Счастье	Я – представление о счастье
Каждый сам кузнец	
У начал семьи	Я - готовность к браку
Законы сохранения	
Будущим родителям о будущих детях	Я – будущая мать (отец)
От самоопределения к самореализации	
Карьера	Я – готовность к карьере
Подготовка к рынку	
Бизнес	
Рынок труда	
Мотивация достижения	
Тренинг мотивации достижения	
Свобода и ответственность	
Среди законов	Я – среди законов
Священный долг	Я – будущий воин
Культурный досуг	
Вера и суеверие	Я - верующий
Жизнь без розовых очков	Я – готовность к экстремальным ситуациям
Ваше здоровье, господа!	Я – здоровый образ жизни
К своей социальной зрелости	Я – экологическое сознание
Эскиз будущей жизни	Я -социальная зрелость