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

ЭП

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

2023.11.14 14:49:22+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Самосовершенствование личности» 5-9 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.

ПОЗНАЙ СЕБЯ (САМОПОЗНАНИЕ).

V КЛАСС (10 – 11 ЛЕТ).

В этот период меняется социально – педагогическая ситуация развития ребёнка: он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и товарищами, занимая среди них новое место. Пятый класс – это ранний подростковый возраст.

Каждый из них стремится стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы взрослой жизни.

В самопознании подростка главное выявить собственные положительные качества, потенциалы, способности. Особое значение в этот период имеет рефлексия. Рефлексивный анализ включает выяснение сущности и причин явлений и процессов, приведших к тому или иному результату, обращение к оценке собственного способа действия.

Задачи раздела:

- педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания
- ознакомить с понятиями: «личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование»
- выявит интересы, склонности и способности подростка
- сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку

- подвести к осознанию необходимости и постановке целей самосовершенствования
- учащиеся должны составить индивидуальную карту самодиагностики.
-

Содержание раздела
«Познай себя».

1. **Личность.**

Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание – основная характеристика человеческой личности.

Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И.Гёте, Л.Толстой, О.Шмидт…)

2. **Самопознание как основа самосовершенствования.**

Человек – загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

3. **Качества личности: школа «Кто Я?»**

а) Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.
б) Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.
в) Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.
г) Внимание, его особенности ; тренировка и управление вниманием.
д) Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.

е) Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные – непрочные, системные – отрывочные. Умение применять знания.
ж) Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.
з) Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.
и) Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственности человека: доброта, честность, правдивость, совестливость, благородство, порядочность, полезность деяний. Честность и достоинство.
к) Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».

4.**Самосознание, самоощущение.**

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

5. **Организация (методика) самопознания: самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия.**

Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

Возможные практические занятия:

тестирование качеств личности, самоанализ качеств личности, тренинг внимания, составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений, составление карты самооценки.

СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ (САМОВОСПИТАНИЕ)

VI КЛАСС (11-12 ЛЕТ).

Одно из примечательных явлений подросткового возраста – начало процесса сознательного самовоспитания. Подросток начинает задумываться над возможностями влияния на свои физические и личностные качества и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

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

Организовать самовоспитание подростков трудно из-за внешних обстоятельств, а также невозможности контролировать процесс.

Задачи раздела:

- побудить ученика к самовоспитанию
- ознакомить с понятиями: «самовоспитание, воля, самоконтроль, самообладание, самовоздержание»
- формировать мотивы самовоспитания
- раскрыть возможности человека в его стремлении стать лучше
- помочь ребёнку овладеть приёмами самовоспитания, методами работы над собой
- формировать первоначальные умения по самовоспитанию, постановке перед собой целей и задач, организации режима, контроля над собой, волевого поведения
- пробудить в ребёнке веру в свои силы, в возможность стать лучше
- создать у учащихся первый опыт самовоспитания
- составить индивидуальную программу воспитания.

Содержание раздела «Сделай себя сам».

1. Понятие о процессах воспитания и самовоспитания.

Роль и возможности самовоспитания в развитии личности. Внутренние мотивы самовоспитания: неудовлетворённость собой, стремление развить свои индивидуальные данные, здоровое честолюбие.
Деятельность и её 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.

2. 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 (Домострой).Современная мораль. Баланс «могу – хочу – надо».

3. Программа самовоспитания.

Условия, средства и организация самовоспитания. Программа самовоспитания юноши Л.Толстого. Планирование работы над собой. Личные правила самовоспитания, самообязательство. Личный образ жизни, Правила самовоспитания и девизы, стиль жизни, режим, традиции, упражнения.

4. Организация (методы) самовоспитания.

а) Самоконтроль, самоотчёт. Режим дня и его роль в развитии 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, самоприучение, самовнушение .Выработка хороших привычек.
д) Самовоздержание: самоограничение, самоотучение, самоотказ. Избавление от вредных привычек.

Возможные практические занятия:

диспут, сочинение «Я в прошлом и настоящем», закрепление адекватной самооценки, составление индивидуальной программы самовоспитания, составление программы формирования положительных привычек.

НАУЧИ СЕБЯ УЧИТЬСЯ (САМООБРАЗОВАНИЕ)

VII КЛАСС (12-13 ЛЕТ).

Этот возраст принято называть затянувшимся кризисом: в нём накладываются, пересекаются физические, физиологические, психологические, социальные неравномерности развития. Подростки

эгоистичны, считают себя центром Вселенной, убеждены, что только они достойны чьего-то интереса, но при этом они преданны и способны к самопожертвованию. Каждому хочется влиться во взрослую жизнь, имеются претензии на равные права со взрослыми.

Задачи раздела:

- побудить учеников к умственному самовоспитанию, самообразованию
- ознакомиться с понятиями: «самообразование, общеучебные умения, навыки общей культуры труда
- сформировать мотивы самообразования
- осмыслить учащимся эффективности своего учебного труда
- сформировать сознательное отношение к учению
- ознакомить учащихся с методами и приёмами самообразования
- ознакомить с творческими и исследовательскими методами работы
- составить индивидуальную программу самообразования.

Содержание раздела
«Научи себя учиться».

1. **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, навыков.

2. **Умения планировать свою деятельность.**

Умения наметить свои цели, определить задачи, пути, сроки деятельности.

3. **Умение самоорганизации**.

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

4. **Умения учебно–познавательной деятельности**.

(Общеучебные умения). Умение работать с книгой (читать, составлять план, конспектировать…)
Работа на уроке: способы активизации своего внимания, 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.

5. **Умение самоконтроля**.

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

6. **Программа самообразования.**

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.
Виды литературы: художественная, научная, популярная, справочная…Индивидуальная программа чтения. Личная библиотека и каталог.

Организация чтения. Аппарат книги. Библиотеки, их справочно-библиографический аппарат. Виды записей при чтении. Книги и записи – продолжение наших физиологических хранилищ знаний и опыта.

Использование для самообразования радио-, кино-, телепрограмм; различных видов практической деятельности: опытов, экспериментов, моделирования; посещение выставок, музеев, концертов, лекций… Компьютер в самостоятельном развитии.

Заочное обучение как вид самообразования. Литература для самообразования, самоучители.

Возможны практические занятия:

диспут, сочинения-анализы «Моё учение», тренинги, составление индивидуального плана обучения, хронометрирование времени, планирование работы, обучение работе с книгой.

УТВЕРЖДАЙ СЕБЯ (САМОУТВЕРЖДЕНИЕ)

VIII КЛАСС (13-14 ЛЕТ).

Возраст 13-14 лет характеризуется «взрывом» изменений во всех физиологических системах, что объясняется половым развитием. Возникает так называемая гормональная «сексуальная буря». Правда, биологические изменения создают лишь предпосылки для возникновения соответствующих социальных чувств и поведения. Поэтому определяющим фактором развития полоролевого поведения должны стать психосоциальные и социокультурные воздействия (полоролевое воспитание, нормы, культура общества).

Восьмиклассники пытаются по-разному самоутвердиться.

Курс поможет правильному, положительному самоутверждению личности в различных сферах: социальной, половой, деловой, творческой, духовно-нравственной; даст возможность развить защитные способности, чтобы противостоять безнравственности и аморальности.

Самоутверждение – это процесс управляемого самой личностью осознания и завоевания места в группе (обществе), соответствующего представлениям личности о самой себе.

Задачи раздела:

- формирование оптимальной мотивации самоутверждения
- ознакомление с понятиями: « самоутверждение, достоинство, честь, авторитет, лидерство»
- формирование уважения к себе, чувства собственного достоинства
- формирование эмоционально положительной Я-концепции: Я нравлюсь, способен, значу
- составление индивидуальной программы коррекции своих качеств в различных сферах самоутверждения
- формирование способностей к активному самопроявлению и самовыражению сообразно своим личностным особенностям
- дальнейшее развитие половой идентификации.

Содержание раздела
«Утверждай себя».

1. **Потребности личности в самовыражении, самоутверждении, самозащищённости**, возрастные и индивидуальные особенности. Я-концепция личности и механизм самоутверждения.

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

2. **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.
3. **Отношения мальчиков и девочек.** Половая идентификация. Самоутверждение в отношениях с другим полом. Девичья честь, мужское достоинство. Любовь и сексуальность.
4. **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.

5. **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.

Возможны практические занятия:

подготовка и самостоятельное проведение беседы, занятия, урока; тренинги, социометрическое изучение группы, самодиагностика.

НАЙДИ СЕБЯ (САМООПРЕДЕЛЕНИЕ)

1Х КЛАСС (14-15 ЛЕТ).

Девятый класс – это переходный период между подростковым и младшим юношеским возрастом.

Начинается стадия физической зрелости, стадия завершения полового развития и стадия интенсивной социализации.

Курс позволяет грамотно раскрыть подростку те истинные ценности, которые не купишь ни за какие деньги- любовь близкого человека, настоящую дружбу, Родину…

Задачи раздела:

- формировать мотивацию самоопределения
- ознакомить с понятиями: самоопределение, самореализация, профессия, жизненный выбор
- формировать понятия о жизненном выборе, его связи с судьбой человека
- помочь подростку в определении своих сил и способностей, в профориентационном самоопределении
- помочь индивидуальности личности самоопределиться в различных сферах жизнедеятельности
- обучить постановке целей своего развития
- составить индивидуальную программу самоопределения в различных сферах своей жизнедеятельности
- подготовка к доступному по уровню и по форме дальнейшему непрерывному образованию.

Содержание раздела «Найди себя».

1. **Самоопределение:** желание , мечты, выбор, борьба, труд. Миры, в которых мы самоопределяемся. Свобода и необходимость, выбор и обязанность. «Могу», «хочу», «надо».

2. **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.

3**. Личностное самоопределение**. Полоролевое поведение. Любовь: от секса до платонических вершин. Психология любви и дружбы. Выбор партнёра: случайность и расчёт. Дружба. Выбор друзей.

4**. 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.

5.**Мир досуговых занятий**. Использование свободного времени. Выбор досуговых занятий, хобби.

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

Возможны практические занятия:

тренинг самоопределения, сочинение «Моя будущая профессия», обоснование выбора профессии, диспут.

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

Темы. «Познай себя». 5 класс.	Образы «Я»	**Темы. «Сделай себя сам». 6 класс.**	Образы «Я»
Знакомство с собой.		Сам себе воспитатель.	
Образ вашего «Я»	Я - многогранное	Снова смотримся в зеркало	Я - внутреннее
Посмотримся в зеркало	Я - физическое	Создание своего имиджа	Я - имидж
Я и окружающие	Я - жизненные роли	Учитесь понимать красоту человека	
Вы - личность	Я – личность	Как стать интересным	
Оценивание себя		Как стать обаятельной девушкой	Я – обаятельная
Сходство и различие наших «Я»		Как стать обаятельным юношей	Я – обаятельный
Как вы воспринимаете окружающий мир	Я – воспринимающее	И, наконец, о любви	
Внимание, внимание!	Я – внимание	Ваше здоровье в ваших руках	Я – забота о здоровье
Дайте волю воображению	Я – воображающее	Ваши герои .Внутренняя красота человека.	
Мир эмоций	Я – эмоциональное	Ребёнок, взрослый, родитель в вашем «Я»	
Настроение – «о кей!»		Поведение:от самооценки к поступку	Я – поведение
Темперамент пятого типа	Я – темперамент	Вырабатывайте характер	Я – вырабатываю характер
Характер – русский	Я – характер	Человек и обстоятельства	
Воля. Самостоятельность		Поверьте в себя	
Настоящий друг?	Я – друг	Воспитание воли	Я – волевое
Основное отличие человека от обезьяны		Жизнеутверждающий мажор	
Богиня Мнемозина		Учитесь дружить	Я – друг
Как мы думаем	Я – память	Учитесь любить труд	Я – в труде
Логика мысли	Я – думающий	«Я» и «Мы». Ваши поручения	Я – товарищ
Решение проблем	Я – хочу	Ваш дневник	
Каждому – по потребностям	Я – могу	Вы – деловой человек	Я - деловой
От каждого – по способностям		Природа и вы	Я – экологическое сознание
«Я» в общении		Ваш досуг	
Заведите друга – дневник		Скажите себе: нет!	Я – без вредных привычек
Богатства вашей личности		Как работать над собой	

		Перемены к лучшему	

Тема. «Научи себя учиться». 7 класс.	Образы «Я»	**Тема. «Утверждай себя». 8 класс.**	Образы «Я»
Что такое ученье		Инстинкт жизни	Я – самоутверждение
Есть такая профессия – ученик		Механизм самоутверждения	
Воля и трудолюбие		Много ль человеку надо?	
Индивидуальность в учении	Я - индивидуальность	Ваше место в обществе	
Пять «САМО» в учении. Первое «САМО»		Общение: необходимость и роскошь	Я – в личностном общении
Второе «САМО» - планирование		Секреты общения	
Третье «САМО» - организация		«Здравствуйте, люди!»	
Четвёртое «САМО» - усвоение		Шансы стать генералом	
Поиск информации		Многоликий лидер	
Понимание		Голосуйте за меня!	
Тайны хорошей памяти		Правила делового общения	Я – в социальном общении
Повторенье – мать ученья?		Какой Вы, однако,…	
Чтение – вот лучшее учение	Я - читающий	В коллективе, через коллектив и для коллектива	Я в коллективе
От книги – к конспекту		Без конфликтов не бывает	
Уча других, учимся сами	Я – в работе с информацией	Воля к победе	
Как говорим, так и учимся	Я - говорящий	Что со мною происходит?	Я – по Фрейду
Мыслю – следовательно, существую		Любви навстречу	Я – в сфере взаимоотношения полов
Железо логики		Два полюса или два материка?	Я – в труде и творчестве
Попробуй, докажи!		В мире труда и творчества	
Проба умственных сил	Я – способы умственных действий	Как стать артистом	
Творчество и исследование	Я – учащий себя	Цветок человеколюбия	
Пятое «САМО» - контроль		В зеркале нравственности	
Домашняя школа		Нравственная закалка	Я – в общечеловеческой (нравственной) сфере
Экзамены, зачёты, отметки		Программа самоутверждения	
Учил – учил и не выучил			
Ваш друг - компьютер	Я – культурное		

	самообразование		
План самообразования			

Тема. «Найди себя». 9 класс.	Образы «Я»
Как поживаете, мои «Я»	
На распутье	
Дорога труда	
Мир профессий	Я – в мире профессий
Её величество «Экономика»	
Я - хочу	Я – хочу быть
Я - могу	Я – могу быть
Я - надо	Я - надо
Ваш выбор: могу + хочу + надо	
Защита рефератов «Я и моя профессия»	
Дорога взросления	Я – взрослый в настоящем
Святая святых – родительский дом	Я – сын, дочь
Ожидание любви	
Сексуальные проблемы	
Союз личности и коллектива	Я – индивидуалист-коллективист
Круг общения	
Гражданином быть обязан	Я - патриот
Духовное самоопределение (научное мировоззрение)	
Духовное самоопределение (религиозное мировоззрение)	Я – в духовной сфере
Человек и судьба. Жизненные планы.	
В добрый путь!	