

Приложение № 25  
к образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ «Лицей №39»

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Курс саморазвития»  
для 5-6 классов**

Срок реализации программы: 2 года

**Авторы:**

Круссер Н.А., учитель английского языка высшей категории.

Озерск  
2017

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Курс саморазвития»

*Личностными* результатами 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 изучения курса проявляются в:

- 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.

*Предметными* результатами освоения обучающимися основной школы содержания программы по курсу являются:

- относительно целостное представление о личности, о сферах и 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.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

### Содержание раздела «Познай себя»

**I. 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 и др.).

**II. Самопознание как основа самосовершенствования.** Человек – загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

### **III. 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 нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совесть, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.
- к) Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».

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

**V. Организация (методика) самопознания:** самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

**Тематика практических занятий**

- упражнение «Знаете ли вы свою внешность»;
- тестирование качеств личности: темперамента, памяти, Мышления, способностей, направленности, характера;
- самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки;
- упражнение «Диалог субличностей»;
- тренинг произвольного внимания, наблюдательности;
- составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений;
- составление карты самооценки;
- анализ социальных ситуаций-проб.

**Содержание раздела «Сделай себя сам»**

**I. 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.

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

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

**IV. Организация (методы) самовоспитания.**

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

б) Самоубеждение. Диалог с собой как способ осознаний 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.

#### **Тематика практических занятий:**

- диспут «Можем ли мы считать себя взрослыми?»;
- сочинения «Я в прошлом, настоящем и будущем»;
- закрепление адекватной самооценки;
- составление программы изживания (угасания) одной из вредных привычек для ежедневного тренинга;
- составление программы формирования актуальной положительной привычки для постоянного тренинга;
- составление индивидуальной программы самовоспитания;
- разбор социальных ситуаций-проб.

#### **Формы организации деятельности**

- кружковые занятия;
- круглые столы;
- диспуты;
- поисковые и научные исследования,
- урок-лекция;
- урок-репортаж;
- урок-игра.

#### **Виды деятельности**

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- досуговое общение;
- социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
- проектная деятельность.

### **3. Тематическое планирование**

#### **5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Знакомство с собой	1
2.	Образ вашего «Я»	1
3.	Посмотримся в зеркало	1
4.	Я и окружающие	1
5.	Вы – личность	2
6.	Оценивание себя	1

7.	Сходство и различие ваших «Я»	2
8.	Как вы воспринимаете окружающий мир	1
9.	Внимание, внимание!	2
10.	Дайте волю воображению	1
11.	Мир эмоций	2
12.	Настроение – «о' кэй!»	1
13.	Темперамент пятого типа	2
14.	Характер – русский	1
15.	Воля. Самостоятельность	1
16.	Настоящий друг?	1
17.	Основное отличие человека от обезьяны	1
18.	Богиня Мнемозина	1
19.	Как мы думаем	1
20.	Логика мысли	2
21.	Решение проблем	1
22.	Каждому – по потребностям	1
23.	От каждого – по способностям	1
24.	«Я» в общении	1
25.	Заведите друга – дневник	1
26.	Богатства вашей личности	1
27.	Резервное время	2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
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	1
7.	Как стать обаятельным юношей	2
8.	И, наконец, о любви	1
9.	Ваше здоровье в ваших руках	1
10.	Ваши герои. Внутренняя красота человека	1
11.	Ребенок, взрослый, родитель в вашем «Я»	1
12.	Поведение: от самооценки к поступку	2
13.	Вырабатывайте характер	1
14.	Человек и обстоятельства	1
15.	Поверьте в себя	1
16.	Воспитание воли	1
17.	Жизнеутверждающий мажор	1
18.	Учитесь дружить	2
19.	Учитесь любить труд	1
20.	«Я» и «Мы». Ваше поручение	1
21.	Ваш дневник	2
22.	Вы – деловой человек	1
23.	Природа и вы	1
24.	Ваш досуг	2

25.	Скажите себе «нет!»	1
26.	Как работать над собой	1
27.	Перемены к лучшему	1
28.	Резервное время	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>