

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Каменск - Уральского городского округа Свердловской области

Рассмотрено:
На заседании ШМО
 /Н.В. Телегина
Протокол № 1
от 30.08.2021г.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
 /Е.А. Ширяева
от 30.08.2021г.

Утверждаю:
Директор школы
 /И.В. Маркова
Приказ № 144-ОБ
от 31.08.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
социального направления
«Самосовершенствование личности»
для учащихся 5-10 классов

Составитель:
Ширяева Е.А.,
зам. директора по воспитательной работе.

2021 год

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- 1) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 7) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
 - способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 8) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
 - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 9) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
 - формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия.

Метапредметные результаты.

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью, монологической контекстной речью;

9) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в устной речи;

10) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

- формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

- развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса.

Предметные результаты.

Ученик научится:

- адекватно понимать, интерпретировать и комментировать тексты различных функционально-смысловых типов речи (повествование, описание, рассуждение) и

функциональных разновидностей языка;

- участвовать в диалогическом и полилогическом общении, создавать устные монологические высказывания разной коммуникативной направленности в зависимости от целей, сферы и ситуации общения с соблюдением норм современного русского литературного языка и речевого этикета;
- создавать тексты разных стилей и жанров с соблюдением норм современного речевого этикета;
- анализировать текст с точки зрения его темы, цели, основной мысли, основной и дополнительной информации, принадлежности к функционально-смысловому типу речи и функциональной разновидности языка;
- соблюдать основные языковые нормы в устной речи.

Ученик получит возможность научиться:

- анализировать речевые высказывания с точки зрения их соответствия ситуации общения и успешности в достижении прогнозируемого результата; понимать основные причины коммуникативных неудач и уметь объяснять их;
- оценивать собственную и чужую речь с точки зрения точного, уместного и выразительного словоупотребления;
- опознавать различные выразительные средства языка;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;
- участвовать в разных видах обсуждения, формулировать собственную позицию и аргументировать ее, привлекая сведения из жизненного и читательского опыта;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

2. Содержание курса.

5 класс (10-11 лет)

«Познай себя» (самопознание)

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.

Примеры 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.

6 класс (11-12 лет)

«Сделай себя сам» (самовоспитание).

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 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.

Примеры 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.

7 класс (12-13 лет).

«Научи себя учиться».

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 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».

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. 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 и др. Индивидуальная программа чтения. Личная библиотека и каталог. Организация чтения. Аппарат книги. Библиотеки, их справочно-библиографический аппарат, 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 и т.п. Компьютер в самостоятельном развитии.

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

Примеры практических занятий:

- диспут «Мы все учились понемногу...»;
- сочинения-анализы: «Моё учение», «Наше обучение», «Как нам ставят отметки» и др.;
- тренинг мотивации самообразования;
- составление индивидуального плана самообразования;
- упражнения на овладение рациональными приёмами самообразования;
- упражнения на выработку приёмов быстрого чтения;
- обучение конспектированию, работе с книгой;
- хронометрирование учеником своего учебного и внеучебного времени;
- планирование работы на день, на неделю, на месяц;
- упражнения на развитие логических умений;
- разбор социальных ситуаций-проб.

8 класс (13-14 лет).

«Утверждай себя».

I. 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.

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.

Примеры практических занятий:

- подготовка и самостоятельное проведение подростками беседы, занятия, урока в начальной школе;
- тренинг мотивации самоутверждения;
- тренинг коммуникативных умений;
- тренинг творческих способностей;
- социометрическое изучение группы;
- самодиагностика и тренинг полоролевых отношений;
- разбор социальных ситуаций-проб.

9 класс (14-15 лет).

«Найди себя».

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. Полоролевое поведение. Любовь: от секса до платонических вершин. 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.

Примеры практических занятий:

- тренинг внутренней мотивации самоопределения;
- сочинение «Моя будущая профессия», «Я через 10 лет» и т.п.
- обоснование выбранной профессии (реферат) и его защита;
- знакомство с профессиограммами массовых профессий региона;
- разбор социальных задач-проб;
- диспут «Наука и религия».

10 класс (15-16 лет).

«Управляй собой».

I. Внешняя саморегуляция: создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры. Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.

II. 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.

III. Саморегуляция и самосовершенствование в различных философских системах.

Йога как система саморегуляции физического состояния и сознания, дисциплина тела и ума. Йоговское 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.

Примеры практических занятий:

- упражнение «Осознание собственной индивидуальности»;

- упражнение «Развитие внимания и памяти»;
- релаксация;
- упражнения Йоги;
- определение знака и интенсивности космической энергии человека;
- разбор социально-педагогических задач-проб;
- сочинения на основе самонаблюдений и наблюдений за окружающими.

Формы организации: коллективная, групповая, индивидуальная.

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, диспут, тренинг, релаксация.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Личность	5
1	Человек как индивид и как личность.	1
2	Физическое и психическое содержание человека.	1
3	Сознание – основная характеристика человеческой личности.	1
4	Роль личности в собственном развитии.	1
5	Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).	1
2	Самопознание как основа самосовершенствования	2
6	Человек – загадка для самого себя.	1
7	Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.	1
3	Качества личности: школа «Кто я?»	24
8	Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.	1
9	Эмоции и чувства. Виды эмоций.	1
10	Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.	1
11	Темперамент. Подвижность и сила психических процессов.	1
12	Виды темперамента.	1
13	Внимание, его особенности.	1
14	Тренировка и управление вниманием.	1
15	Память, её значение в жизни человека.	1
16	Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.	1
17	Знания как характеристика личности.	1
18	Эрудиция.	1
19	Качества знаний: прочные – непрочные, системные – отрывочные. Умение применять знания.	1
20	Мышление. Конкретное и абстрактное мышление.	1
21	Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез.	1
22	Понятия, законы.	1
23	Способности личности.	1
24	Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей.	1
25	Роль деятельности в развитии способностей.	1
26	Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность.	1
27	Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совесть, порядочность, полезность деяний.	1

28	Честь и достоинство.	1
29	Характер, черты характера.	1
30	Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие.	1
31	«Сильный характер».	1
4	Самосознание, самоощущение.	2
32	Образ Я, Я-концепция.	1
33	Разнообразие «Я» (субличностей) человека.	1
5	Организация самопознания	2
34	Самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия.	1
35	Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.	1
	Итого:	35 часов

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Понятие о процессах воспитания и самовоспитания	9
1	Роль и возможности самовоспитания в развитии личности.	1
2	Внутренние мотивы самовоспитания: неудовлетворённость собой, стремление развить свои индивидуальные данные, здоровое честолюбие.	1
3	Деятельность и её роль в воспитании и самовоспитании.	1
4	Этапы деятельности: целеполагание, планирование, реализация цели (содержание), результат (анализ).	1
5	Основные направления самовоспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, умственное и физическое.	1
6	Самовоспитание как волевой процесс.	1
7	Роль целевых установок и привычек в волевых усилиях.	1
8	Активное и реактивное поведение.	1
9	Слабоволие и упрямство, особенности их проявления и коррекция.	1
2	Нравственное самовоспитание	6
10	Основные понятия нравственности: добро, зло, справедливость, честь, достоинство, верность, долг, ответственность, милосердие, великодушие, стыд, совесть, счастье, свобода.	1
11	Нравственность и мораль.	1
12	Мораль общечеловеческая, религиозная, этническая, малогрупповая	1
13	Моральные кодексы: рыцаря, джентльмена, самурая, русского дворянина, средневековой	1

	русской семьи (Домострой).	
14	Современная мораль.	1
15	Баланс «могу – хочу – надо».	1
3	Программа самовоспитания	6
16	Условия, средства и организация самовоспитания.	1
17	Программа самовоспитания юноши Л.Н. Толстого.	1
18	Планирование работы над собой.	1
19	Личные правила самовоспитания, самообязательство.	1
20	Личный образ жизни.	1
21	Правила самовоспитания и девизы, стиль жизни, режим, традиции, упражнения.	1
4	Организация самовоспитания	
22	Самоконтроль, самоотчёт.	1
23	Режим дня и его роль в организации самовоспитания.	1
24	Самоубеждение.	1
25	Диалог с собой как способ осознаний себя.	1
26	Самоприказ.	1
27	Значение внутренней и внешней речи в волевом процессе.	1
28	Выработка привычек, развитие способностей, самовоспитание культуры общения.	1
29	Самоактивизация: самопоощрение, самонаказание, самостимуляция, самоободрение.	1
30	Самообладание: самоприказ, самоуспокоение, самоприучение, самовнушение.	1
31	Выработка хороших привычек.	1
32	Самовоздержание: самоограничение, самоотучение, самоотказ.	1
33	Избавление от вредных привычек.	1
34	Закрепление адекватной самооценки.	1
35	Индивидуальная программа самовоспитания	1
	Итого:	35 часов

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Понятие о процессах обучения и учения	5
1	Человек – самообучающаяся система.	1
2	Выдающиеся «умы» человечества как результат их самообразования, «ученья самих себя».	1
3	Умственная самостоятельность и её уровни.	1
4	Умения учиться, их составляющие: способности, воля, труд, культура самообразования.	1
5	Универсальные способности самостоятельной деятельности по получению, добыванию и	1

	употреблению знаний, умений и навыков.	
2	Умения планировать свою деятельность	1
6	Умение наметить цели, определить задачи, пути и сроки деятельности.	1
3	Умения самоорганизации	6
7	Умение найти источники информации и организовать работу с ними.	1
8	Выполнение домашних заданий.	1
9	Режим, система.	1
10	Умение беречь время.	1
11	Место для занятий.	1
12	Памятки «Научи себя учиться».	1
4	Умения учебно-познавательной деятельности	6
13	Умение работать с книгой (читать, составлять план, конспектировать и т.д.).	1
14	<i>Работа на уроке:</i> способы активизировать своё внимание, наблюдение, овладение алгоритмами решения задач в различных предметных областях.	1
15	<i>Память и её развитие.</i> Заучивание. Правила запоминания.	1
16	Мнемотехника. Памятка «Как совершенствовать свою память».	1
17	<i>Общелогические интеллектуальные умения:</i> сравнивать, устанавливать связи, выделять главное, абстрагировать, систематизировать, обобщать, исследовать.	1
18	Творческие умения: понятие о творчестве, исследовательские методы в обучении; условия творческого развития.	1
5	Умения самоконтроля	3
19	Способность проверить правильность и прочность усвоения самим собой теорий, практических умений, верность результатов решения задач.	1
20	Самооценка усвоения знаний, умений, навыков.	1
21	Рефлексия.	1
6	Программа самообразования	14
22	Совершенствование своих умственных сил и способностей: памяти, внимания, мышления, речи.	1
23	Сокровища человеческих знаний о природе, народах, хозяйстве, науке, технике, культуре, искусстве: шедевры и высшие достижения.	1
24	<i>Виды литературы:</i> художественная, научная, популярная, справочная и др.	1
25	Индивидуальная программа чтения.	1
26	Личная библиотека и каталог.	1
27	Организация чтения.	1
28	Аппарат книги.	1
29	Библиотеки, их справочно-библиографический аппарат, записей при чтении.	1

30	Книги и записи – продолжение наших физиологических хранилищ знаний и опыта.	1
31	Использование для самообразования радио-, кино-, телепрограмм; различных видов практической деятельности: опытов, экспериментов, моделирования; посещение выставок, музеев, концертов, лекций и т.п.	1
32	Компьютер в самостоятельном развитии.	1
33	Заочное обучение как Вид самообразования.	1
34	Литература для самообразования, самоучители.	1
35	Индивидуальный план самообразования	1
	Итого:	35 часов

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Потребности личности в самовыражении, самоутверждении, самозащищённости.	4
1	Возрастные и индивидуальные особенности.	1
2	Я-концепция личности и механизм самоутверждения.	1
3	Основные сферы самоутверждения личности: социальная, полоролевая, деловая, творческая, духовно-нравственная.	1
4	Мотивация самоутверждения	1
2	Социальное самоутверждение личности	12
5	Потребность в общественном признании.	1
6	Авторитет.	1
7	Диалектика «Я» и «Мы».	1
8	Способы самоутверждения в коллективе, активность, самостоятельность мнения, принципиальность, участие в самоуправлении, независимость.	1
9	Потребность в общении и её проявления.	1
10	Коммуникативный контакт со сверстниками и взрослыми.	1
11	Структура общения, его средства.	1
12	Законы общения по А.А. Ухтомскому: доминанта на лицо другого, принцип заслуженного собеседника, круг общения.	1
13	Правила общения по Карнеги.	1
14	Правила поведения в компании.	1
15	Три способа достижения хорошего отношения к вам.	1
16	Коммуникативные умения	1
3	Отношения мальчиков и девочек	5
17	Половая идентификация.	1
18	Самоутверждение в отношениях с другим полом.	1
19	Девичья честь, мужское достоинство.	1

20	Любовь и сексуальность	1
21	Полоролевые отношения	1
4	Самоутверждение и творчество	7
22	Творчество с точки зрения психологии, науки, религии, практики.	1
23	Задатки, способности, талант, условия их развития.	1
24	Способности – основной инструмент самовыражения и самоутверждения личности.	1
25	Талант и труд.	1
26	Правила жизни и творческой деятельности (из биографий великих людей).	1
27	Честолюбие и тщеславие.	1
28	Творческие способности	1
5	Самоутверждение в нравственной сфере	7
29	Честность, порядочность, обязательность как черты личности, способствующие самоутверждению в обществе и своём собственном мнении.	1
30	Ответственность, самостоятельность и независимость как черты личности, способствующие самоутверждению в обществе и своём собственном мнении.	1
31	Самооценка своих нравственных качеств, самоутверждение в себе Человека.	1
32	Гуманистическое самоутверждение: добро и доброта, правда и справедливость.	1
33	Гуманистическое самоутверждение: любовь к ближнему, прощение, служение людям.	1
34	Социометрическое изучение группы	1
35	Индивидуальный план самоутверждения	1
	Итого:	35 часов

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Самоопределение	6
1	Самоопределение: желание, мечты	1
2	Самоопределение: выбор, борьба, труд.	1
3	. Миры, в которых мы самоопределяемся.	1
4	Свобода и необходимость.	1
5	Выбор и обязанность.	1
6	«Могу», «хочу» и «надо».	1
2	Профессиональное самоопределение	11
7	Мир профессий: области деятельности.	1
8	Профессии.	1
9	Специальности.	1
10	Требования профессии к человеку.	1
11	Психологические особенности человека.	1

12	Роль психологических особенностей человека в будущей профессиональной деятельности	1
13	Основания для выбора профессии.	1
14	Профессиональные интересы и склонности.	1
15	Роль самовоспитания в выборе профессии.	1
16	Подготовка себя к трудовой деятельности.	1
17	Пути приобретения профессии..	1
3	Личностное самоопределение	6
18	Полоролевое поведение.	1
19	Любовь: от секса до платонических вершин.	1
20	Психология любви.	1
21	Психология дружбы.	1
22	Выбор партнёра: случайность и расчёт.	1
23	Дружба. Выбор друзей.	1
4	Мир духовности	4
24	Отношение к ценностям быта: богатство и бедность.	1
25	Отношение к ценностям быта: свобода и рабство, коллектив и одиночество.	1
26	Идеологическое самоопределение: материализм и идеализм, наука и религия.	1
27	Идеологическое самоопределение: партийность и непартийность; национальные и интернациональные ценности.	1
5	Мир досуговых занятий	3
28	Использование свободного времени.	1
29	Выбор досуговых занятий.	1
30	Хобби.	1
6	Жизненные планы. Человек и судьба. Ступени взросления.	5
31	Жизненные планы.	1
32	Человек и судьба.	1
33	Ступени взросления.	1
34	Профессиограмма массовых профессий региона	1
35	Индивидуальный план самоопределения	1
	Итого:	35 часов

10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Внешняя саморегуляция	6
1	Создание и управление своим внешним обликом и поведением.	1
2	.Поведение в обществе данной культуры.	1
3	Знание этикета.	1
4	Овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом).	1
5	Искусство общения.	1
6	Искусство играть заданную роль в обществе,	1

	строить свои отношения с окружающими.	
2	Внутренняя саморегуляция	21
7	Управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием.	1
8	Классические формы управления физическим состоянием: профилактика здоровья, гигиена тела.	1
9	Занятия физкультурой и спортом.	1
10	Закаливание организма.	1
11	Физический труд.	1
12	Режим труда и отдыха.	1
13	Полноценное питание.	1
14	Контроль за своими потребностями.	1
15	Эмоциональная саморегуляция. Самоконтроль, самообладание.	1
16	Способы угашения отрицательных эмоций: страха, тревожности, ненависти, обиды, боли, стыда, зависти.	1
17	Самовнушение.	1
18	Аутогенная тренировка.	1
19	Достижение согласия с самим собой.	1
20	Психологическая самозащита. Классические формы воздействия на работу своего сознания.	1
21	Развитие памяти, воображения, логических и творческих интеллектуальных способностей.	1
22	Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции.	1
23	Релаксация.	1
24	Доминантное поведение и деятельность.	1
25	Законы доминанты по А.А. Ухтомскому.	1
26	Доминанта на саморегуляцию и самосовершенствование.	1
27	Вера в себя.	1
3	Саморегуляция и самосовершенствование	8
28	Саморегуляция и самосовершенствование в различных философских системах.	1
29	Йога как система саморегуляции физического состояния и сознания, дисциплина тела и ума.	1
30	Йоговское понимание смысла жизни и места человека во Вселенной.	1
31	Карма и создающие её силы: мысли, страсти и поступки.	1
32	Медитация как методика формирования доминанты на психическое и умственное самосовершенствование и саморегуляцию.	1
33	Космическая (био-) энергетика человека. Биополе.	1
34	Энергетические центры – чакры. Энергетические доноры и вампиры.	1
35	Саморегуляция энергетического состояния.	1
	Итого:	35 часов

