

государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа № 10 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по  
УВР

О.А. Ометова

от « 27» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ  
№10 г. Сызрани

И.В.

Рушак

Приказ № 629/ОД

от « 27» июня 2022 г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

**«Сделай себя сам»**

(основное общее образование)

Рабочая программа внеурочного курса «Сделай себя сам» составлена с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021г. № 287.

Рабочая программа внеурочного курса «Сделай себя сам» составлена на основе авторской программы Г.К. Селевко «Сделай себя сам». Спецкурс «Сделай себя сам» является составной частью программы «Самосовершенствование личности школьника» Г.К. Селевко (зав. кафедрой педагогики Ярославского ИПКПРО, канд. пед. наук)

Социальная деятельность обучающихся – целенаправленный процесс взаимодействия подростков с окружением, ориентированный на повышение эффективности решения индивидуальных и социальных проблем.

Социализация обучающихся должна обеспечиваться средствами учебно-воспитательной и познавательной деятельности.

Актуальность социальной деятельности обучающихся определена возрастными особенностями и потребностями подросткового возраста.

Успешная социализация обучающихся на ступени основного общего образования обусловлена тремя факторами: ожиданиями, изменением поведения и стремлением к конформизму. Под влиянием групп школьных сверстников, родителей и учителей у обучающихся изменяется поведение, формируются социальные умения, необходимые для исполнения актуальных социальных ролей.

Целенаправленная социальная деятельность программы исходит из того, что основным социальным ожиданием подростков является успешность, признание со стороны семьи и сверстников, состоятельность и самостоятельность в реализации собственных замыслов. При этом подростки, завоевавшие авторитет среди сверстников, устанавливают образцы поведения, более значимые для обучающихся, чем образцы родителей, учителей, других взрослых.

Социальная деятельность может успешно реализовываться в школьной среде, где признаваемыми и ожидаемыми для обучающихся являются конструктивные и созидательные образцы поведения педагогов, более старших учеников, поддерживаются духовно-нравственные идеалы граждан России.

Традиционными социальными императивами школы являются стремление объединить детей, ориентация их на принятые образцы и стратегии поведения, противодействие их попыткам самоутвердиться за счет других, борьба с антиобщественным поведением, установление правил, регулирующих поведение.

В традиционной образовательной технологии самообразование является вторичным процессом, и только с переходом человека к самостоятельной

жизни оно становится основным средством его духовного развития и обогащения. Однако именно в школе необходимо заложить те основы самостоятельного труда, которые получают дальнейшее развитие после школы.

Курс «Сделай себя сам» на общепедагогическом уровне рассматривает вопросы теории и практики организации учебного труда школьников. Особый акцент делается на формировании мотивации учения, овладении учащимися методами самостоятельной деятельности по самообразованию, саморазвитию, самосовершенствованию. Курс имеет большой воспитательный потенциал, так как помогает сформировать позитивные качества личности на всю жизнь.

Курс 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.

Программа курса внеурочной деятельности «Сделай себя сам» для учащихся 6 класса направлена на вооружение детей принципами научной организации труда школьника.

### **Актуальность и целесообразность курса**

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В осуществлении данного курса участвуют обучающиеся 6 класса.

Программа рассчитана на 1 час, составлена на 34 часа.

### **Цели реализации курса:**

Исходя из этого, можно определить следующие **цели**: педагогическое руководство процессом самоопределения, активизация факторов развития,

профилактика девиантного поведения и негативных проявлений школьников, побуждение их к самосовершенствованию.

### **Задачи курса:**

- побудить учеников к умственному самовоспитанию, самообразованию;
- ознакомить с понятиями: самообразование, общеучебные умения, навыки общей культуры труда;
- сформировать мотивы самообразования;
- осмыслить учащимся эффективность своего учебного труда
- ознакомить учащихся с методами и приёмами самообразования;
- составить индивидуальную программу самообразования.

### **Содержание**

#### **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. Программа самовоспитания.**

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.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Требования к личностным результатам освоения курса:**

- 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;

#### **Требования к метапредметным результатам освоения курса:**

- 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;

#### **Требования к предметным результатам освоения курса:**

- 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 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.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма занятия	ЭОР
1.	Введение. Сам себе воспитатель	1	Беседа	
2.	Снова смотримся в зеркало	1	Практикум	
3.	Какой из меня воспитатель	1	Практикум	
4.	Создание своего имиджа	1	Практикум	
5.	Человек и изобразительное искусство	1	Беседа	
6.	Человек и музыка	1	Беседа	
7.	Человек и поэтическое слово	1	Беседа	
8.	Как стать интересным	1	Беседа	
9.	Как стать обаятельной девушкой	1	Беседа	
10.	Как стать обаятельным юношей	1	Беседа	
11.	И, наконец, о любви	1	Беседа	
12.	Ваше здоровье в ваших руках	1	Беседа	
13.	Следи за здоровьем и физическим развитием	1	Беседа	
14.	Ваши герои	1	Беседа	
15.	Ребенок, взрослый и родитель в вашем «Я»	1	Беседа	

16.	Поведение от самооценки к поступку	1	Беседа	
17.	Вырабатывайте характер	1	Практикум	
18.	Человек и обстоятельства	1	Беседа	
19.	Поверьте в себя	1	Беседа	
20.	Воспитание воли	1	Беседа	
21.	Жизнеутверждающий мажор	1	Беседа	
22.	Учитесь дружить	1	Беседа	
23.	Учитесь любить труд	1	Практикум	
24.	«Я» и «Мы». Ваше поручение	1	Практикум	
25.	Ваш дневник-хроника	1	Практикум	
26.	Тематический дневник	1	Практикум	
27.	Вы – деловой человек	1	Беседа	
28.	Природа и вы	1	Беседа	
29.	Ваш досуг	1	Беседа	
30.	Скажи себе: нет!	2	Беседа	
31.	Как работать над собой	1	Практикум	
32.	Перемены к лучшему	1	Беседа	
33.	Итоговое занятие	1	Практикум	