

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н.Дехтяренко»

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета школы Протокол от 23.08.2024 №1	Утверждено приказом директора №93 от 26.08.24
--	---

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Самосовершенствование личности»**

Программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) 5-9 классов

п. Демянск

2024 год

## **«Самосовершенствование личности»**

### **5 -9 класс**

#### **Пояснительная записка.**

Социальное развитие несовершеннолетнего объединяет процессы социализации и индивидуализации, погружая ребенка не только в предметный мир, но и в социальное пространство отношений через общение с близкими взрослыми и со сверстниками. Важно, чтобы ребенок, входящий в этот мир, стал уверенным, счастливым, умным, добрым и успешным.

Социализация и личностное развитие необходимо как здоровому ребёнку, так и ребенку, обучающемуся по адаптированной образовательной программе для учащихся с умственной отсталостью.

Социализация таких детей проходит гораздо сложнее, болезненнее, занимает более длительное время и требует участия специалистов различных профилей: психологов, дефектологов, логопедов, социальных педагогов. Как правило, они имеют множество не только соматических заболеваний, но и проблем психологического и психического характера.

Дети с особенностями развития имеют множество ограничений в различных видах деятельности. Они не самостоятельны и нуждаются в постоянном сопровождении взрослого. Они лишены широких контактов, возможности получать опыт от других сверстников, которые есть у обычного ребенка. Их мотивация к различным видам деятельности и возможности приобретения навыков сильно ограничены. Трудности в освоении окружающего мира приводят к возникновению эмоциональных проблем у таких детей (страх, тревожность и т. д.). Часто мир для них кажется пугающим и опасным. Невозможность выразить свои переживания, например, в игре, как это происходит у обычных детей, приводит к возрастанию эмоционального напряжения, как следствие, к возникновению поведенческих проблем. Это становится серьезным препятствием в развитии ребенка. Также нужно отметить, что познавательная активность ребенка зависит от уровня активности, а у ребенка с особенностями развития собственная активность снижена.

Разработанная программа создана на основе курса «Самосовершенствование личности» Селевко Г.К. и др.

Программа реализует рекомендации ПМПК по социализации учащихся 5-9 класса, обучающихся по адаптированной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа является неотъемлемым структурным компонентом адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образовательной организации.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся, во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года»
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее - ФГОС ООО),
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 №370 (далее - ФОП

ООО);

- адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее АООП УО (вариант 1), адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

**Цель программы:** способствовать процессу самосовершенствования личности учащихся с проблемами в развитии, формирование у них положительной «Я – концепции» и адекватной самооценки, гармонизация взаимоотношений со сверстниками.

#### **Задачи:**

- формировать навыки социального взаимодействия
- создать условия для самопознания и личностного роста ребенка, для формирования «Я– концепции» посредством психологических тренингов, проигрывания ситуаций, обсуждений и коммуникативных игр;
- сформировать установку на успех и желание самостоятельно сделать шаг в данном направлении;
- формировать положительную мотивацию к учению;
- содействовать преодолению ребенком эмоциональных, поведенческих и коммуникативных проблем.
- дать возможность ребенку увидеть, а частично и реализовать, способы удовлетворения потребностей, определенных возрастным этапом развития, получить новый опыт, используя метод контраста между позитивным способом реализации своих потребностей и негативным, подводя осторожно к выбору в собственную пользу, не идущему в разрез с общепринятыми нормами;
- помочь ребенку в преодолении эмоциональных, поведенческих и коммуникативных проблем, влияя на рост позитивной самооценки и позитивного принятия окружающих его людей.

#### **Формы и организации занятий:**

Программа рассчитана на 68 часов и включает в себя различные формы и виды деятельности учащихся: беседы, практикумы, тренинги, работу над понятиями, диагностику и самодиагностику. Программа состоит из 68 тем, которые повторяются каждый год, но каждый раз дополняя тему прошлого года.

Занятия проводятся в течение учебного года, два раза в неделю по 40 мин. Если в учебном плане 1ч в неделю, то на одном занятии разбираются 2 темы.

На занятиях используются изготовленные диагностические и дидактические материалы, что способствует практической направленности и развитию общеучебных умений и навыков учащихся с проблемами в развитии, актуализации имеющегося опыта. Программа призвана также способствовать формированию классного коллектива.

Основными критериями оценки деятельности учащихся на занятиях являются: активность и самостоятельность, запоминание понятий и определений, степень динамики самосовершенствования личности и адекватной самооценки, а также положительная динамика развития коммуникативных умений.

В результате усвоения данной программы предлагается овладение учащимися навыками самосовершенствования личности, осознанное желание измениться к лучшему, формирование адекватной самооценки и положительной «Я – концепции», социально значимых социальных установок и коммуникативных умений. Усвоение данного курса способствует достижению общей цели коррекционно-развивающего обучения в целом: реабилитация и успешная социальная адаптация детей с особыми нуждами. Выводы о

результатах усвоения программы делается на основе наблюдения за динамикой развития на занятиях.

#### **Ожидаемые результаты.**

- приобретение навыков социального взаимодействия
- улучшение психо-эмоционального самочувствия ребенка;
- благоприятный психологический климат в детском коллективе;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности и умеющей работать над своими недостатками;
- повышение толерантности по отношению к окружающим;
- умение вырабатывать иммунитет на внешние негативные воздействия;
- стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации
- повышение мотивации к учению

#### **Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Самосовершенствование личности».**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самосовершенствование личности» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Демянской средней школы.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Самосовершенствование личности» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях правил, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- формирование устойчивой потребности к занятиям по ПДД;
- осознание необходимости знаний, полученных на занятиях, в реальной жизни для того, чтобы: сохранить собственное здоровье, развить способности к рациональной организации своего бюджета времени, сформировать внутреннюю дисциплину и собранность, воспитать настойчивость в достижении цели;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций во время игровой и соревновательной деятельности;
- использование активных форм организации познавательной деятельности учащихся: игры, соревнования, практические занятия и другие.
- организацию ситуации сотрудничества (работа в парах, группах);
- установление конструктивных отношений между учителем и учащимися
- применение групповой работы или работы в парах (интерактивный блок), которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятии эмоционально-комфортной среды;

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Знакомство с собой.	1	Работа с иллюстративным материалом. Беседы.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2021/10/23/trening-dlya-podrostkov-poznay-sebya">https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2021/10/23/trening-dlya-podrostkov-poznay-sebya</a>
2.	Образ вашего «Я».	1	Работа с художественными текстами.	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
3.	Вы – личность.	1		
4.	Оцениваем себя.	1	Мозговой штурм.	
5.	Я и окружающие.	1		
6.	Я в общении.	1		
7.	Секреты общения.	1	Мини-проекты.	
8.	Правила делового общения.	1		
9.	В коллективе, через коллектив и для коллектива.	1	Решение проблемных ситуаций.	
10.	Сходство и различие наших «Я».	1		
11.	Как вы воспринимаете окружающий мир.	1	Решение практических ситуаций.	
12.	Мир эмоций.	1		
13.	Эмоции и чувства.	1	Решение расчетных задач.	
14.	Настроение – «окей!».	1		
15.	Инстинкт жизни.	1		
16.	Механизм самоутверждения.	1	Творческие задания.	
17.	Внимание. Внимание.	1		
18.	Темперамент.	1	Сюжетно-ролевые игры.	
19.	Воля и трудолюбие.	1		
20.	Целеполагание.	1		
21.	Воля. Самостоятельность.	1	Игровые формы беседы,	
22.	Воспитание воли.	1		
23.	Есть такая профессия – ученик.	1	практикумы,	
24.	Чтение – вот лучшее учение.	1		
25.	Как говорим, так и учимся.	1	тренинги,	
26.	Настоящий друг?	1		
27.	Учимся дружить.	1	работу над понятиями,	
28.	Уча других, учимся сами.	1		
29.	Без конфликтов не бывает.	1	диагностика и самодиагностика	
30.	В зеркале нравственности.	1		
31.	Нравственная закалка.	1		
32.	Как мы думаем.	1		
33.	Понимание.	1		
34.	Тайны хорошей памяти.	1		
35.	Проба умственных сил.	1		
36.	Логика мысли.	1		
37.	Решение проблем.	1		

38.	Каждому по потребностям.	1
39.	Каждому по способностям.	1
40.	«Я» в общении.	1
41.	Жизнеутверждающий мажор.	1
42.	Богатства вашей личности.	1
43.	Ваше здоровье в ваших руках.	1
44.	Ваши герои.	1
45.	Создание своего имиджа.	1
46.	Как стать интересным.	1
47.	Ребенок, взрослый, родитель в вашем «Я»	1
48.	Поведение: от самооценки к поступку.	1
49.	Уверенное и неуверенное поведение.	1
50.	Вырабатываем характер.	1
51.	Человек и обстоятельства.	1
52.	Поверьте в себя.	1
53.	Учимся любить труд.	1
54.	Природа и вы.	1
55.	Ваш досуг.	1
56.	Скажите себе нет!	1
57.	Дорога труда.	1
58.	Мир профессий.	1
59.	Я-хочу.	1
60.	Я-могу.	1
61.	Я-надо.	1
62.	Ваш идеальный выбор.	1
63.	Я и моя профессия.	1
64.	Дорога взросления.	1
65.	Духовное самоопределение.	1
66.	Человек и судьба.	1
67.	Жизненные планы.	1
68.	Как работать над собой	1

Используемая литература:

1. Б.С.Алякринский «Беседы о самовоспитании», Москва, 1977г.
2. Г.К.Селевко и др. «Познай себя», Москва, Народное образование, 2000г
3. Г.К.Селевко и др. «Сделай себя сам», Москва, Народное образование, 2000г
4. Г.К.Селевко и др. «Научи себя учиться», Москва, Народное образование, 2000г
5. Г.К.Селевко и др. «Утверждай себя», Москва, Народное образование, 2000г
6. Г.К.Селевко и др. «Найди себя», Москва, Народное образование, 2000г
7. Я.Л.Коломинский «Человек среди людей», Москва, 1970г.
8. А.В.Петровский «Что мы знаем и чего не знаем о себе?», Москва, 1988г.