

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 112»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета:
Протокол №1 от 22.08. 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Реализуй себя»
для учащихся 11 классов
на 2024-2025 уч. год

Автор-составитель:

Сарапулова Т.Н.
педагог-психолог

Рабочая программа внеурочной деятельности социального направления для 11 класса составлена в соответствии с ФГОС СОО, утверждённым Приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями), на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, Основной образовательной программы МБОУ «Лицей №112», авторской программы Г.К. Селевко. «Самосовершенствование личности» - М. Народное образование. НИИ школьных технологий, 2018 г. Раздел «Реализуй себя. Саморегуляция».

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам и темам.

В учебном плане МБОУ «Лицей №112» на предмет «Реализуй себя» выделено 34 часа из расчета 1 ч в неделю для преподавания в 11 классе.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс *«Реализуй себя»* обращен к старшим школьникам, будущим выпускникам. *Самореализация – это процесс и результат осуществления, реализации человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе своей жизни, в своей судьбе.*

Программа курса выбрана не случайно. Самореализация составляет сущность жизни, является важнейшей стороной человеческого счастья. Потребность в ней заложена в человеке природой, в процессе развития она проявляется в форме интересов, стремлений, ценностных ориентации и социальных установок, целей жизни. Это стремление к самореализации, еще не имеющей завершения, называют самоактуализацией. По А. Маслоу, самоактуализация означает активное переживание, постоянный духовный рост и выбор: движение вперед или отступление.

Одиннадцатиклассники уже живут этим ближайшим будущим, связывая его с выбранной профессией, со статусом будущего Мужа или Жены, Отца или Матери, Человека и Гражданина. Социально важными качествами в современных условиях становятся предприимчивость, конкурентоспособность, деловитость. Обостряются требования ко всем трем сторонам социализации личности (социальной адаптации, автономизации и социальному закаливанию).

Развитие социальной компетентности учащихся, воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе. Все это даст возможность на разных возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Курс «Реализуй себя» готовит юношей и девушек к важнейшим социальным ролям, в которых будет реализоваться положительная программа послешкольной жизни – ролям труженика, семьянина и гражданина.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

В результате изучения курса «Реализуй себя» в 11 классе обучающиеся научатся:

- ✓ различать понятия: саморегуляция, самостоятельность, доминанта поведения, самоактуализация, самореализация;
- ✓ формированию доминанты на саморегуляцию и самосовершенствование;
- ✓ дальнейшему профессиональному и личностному самоопределению и самоутверждению;

- ✓ раскрытию многообразия жизненных обстоятельств;
- ✓ формированию положительных ценностных ориентаций и установки в отношении трудовой деятельности и семейно-бытовой сферы;
- ✓ подготовке к доступному по уровню и форме дальнейшему непрерывному образованию;
- ✓ формированию конкурентоспособности и выживаемости;
- ✓ ориентации на дальнейшее самосовершенствование.

К концу обучения в 11 классе обучающиеся получают возможность научиться:

- ✓ преодолению подросткового негативизма, цинизма во взглядах на жизнь;
- ✓ подготовке к встрече со стрессами, с опасностями, с трудностями;
- ✓ предостережению от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений;
- ✓ пониманию смысла жизни и счастья на разных уровнях (философском, практическом, социальном, семейном).

Личностные:

- умению использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнению типичных для подростка социальных ролей;
- общей ориентации в актуальных общественных событиях;
- развитию своей личности;
- осознавать свои сильные и слабые стороны;
- процессам саморегуляции;
- формированию мотивам саморегуляции;
- возможности управлять своими состояниями, мыслями, поступками;
- самостоятельно снимать с себя психическое напряжение;
- регулировать своё настроение;
- формированию психологической установки на самореализацию.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- осуществлять самоанализ личности по тем или иным параметрам развития;
- делать собственные выводы и заключения;
- умению контролировать себя;
- делать сравнительную характеристику различным ситуациям, качествам, позициям;
- выявлять общие черты и различия того или иного социально-общественного явления, личности;
- проводить ретроспективный анализ своих субличностей за разные промежутки времени;
- оценивать поведение людей с точки зрения социальных норм, деятельности людей в различных сферах.

Познавательные УУД:

- решать в рамках изучаемого материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации-пробы в различных сферах деятельности человека;
- стремиться вести здоровый образ жизни;

- самостоятельно принимать решения в сложных, критических ситуациях, быть ответственным за свои действия и поступки;
- организовывать свой культурный досуг.

Коммуникативные УУД:

- общаться с окружающими, конструктивно решать конфликтные ситуации;
- защищаться от манипулирования;
- выполнять упражнения для профилактики или преодоления психологических и физических перегрузок;
- владеть умениями рефлексии;
- управлять своими мыслями, поведением, эмоциями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данный курс «Реализуй себя» поможет выпускникам подготовиться к решению важных проблем, которые поставит перед ними самостоятельная жизнь. Юность-период стабилизации личности. В это время складывается система суждений об окружающей действительности - мировоззрение. Но мировоззрение - не столько логическая система знаний, сколько система убеждений, выражающих отношение человека к миру, его главные ценностные ориентации. Все это является определяющим в размышлении над смыслом жизни.

На уроках учащиеся ищут ответы на вопросы: «Что такое счастье?», и более конкретно: «В чем состоит счастье для меня?», что поможет в выборе ведущих жизненных ценностей и ориентаций. Учащиеся познакомятся с психологическими аспектами семейных отношений: рассмотрят некоторые из проблем, возникающих на ранних этапах существования семьи, проанализируют факторы, влияющие на стабильность брака, изучат некоторые методы конструктивного разрешения семейных конфликтов, а также получат практические знания о стилях воспитания, психологических проблемах родителей в семьях с негармоничным стилем воспитания, углубят понимание собственных ожиданий от брака.

В учебном разделе «Реализуй себя» выпускники еще раз смогут проанализировать свое самоопределение, рассмотрят основы рынка труда и рыночных отношений и качества, которыми должна обладать конкурентоспособная личность.

В сложных жизненных условиях молодые люди теряют самый ценный капитал - здоровье, поэтому знания и рекомендации, полученные в ходе уроков помогут мобилизовать свои физические и душевные силы и способности, обрести уверенность в собственных силах для достижения главных целей своей жизни.

Содержание тем учебного курса.

Тема «Развивающее повторение» (5 ч.)

В данной теме обучающиеся повторят важные понятия такие как: самопознание, самовоспитание, самообразование, самоопределение. Познакомятся с терминами предчувствие и прозрение себя как осознание своей уникальной индивидуальности ученика.

Формы деятельности: групповая, дискуссия, общение, игровая,

Тема «Управляй собой (саморегуляция)»(6 ч).

В данной теме обучающиеся познакомятся с *внешней саморегуляцией* (создание и управление своим внешним обликом и поведением в обществе данной культуры) и *внутренней саморегуляцией* (управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием и т.п.). Познакомятся с такими понятиями как *эмоциональная саморегуляция* (самоконтроль, самообладание, достижение согласия с самим собой) и *психологическая самозащита* (классические формы воздействия на работу своего сознания: развитие памяти, воображения, логических и творческих интеллектуальных способностей). Учащиеся увидят взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции.

Формы деятельности: групповая, дискуссия, познавательная, игровая.

Тема «Самоактуализация» (7 ч.)

Данная тема ознакомит ребят с таким понятием как самоактуализация – это *доверие* к своему Я. Обучающиеся поймут, что самоактуализация – это не опора на авторитеты, а честность перед собой и другими, это способность принять ответственность за свои действия и решения, это прежде всего *труд*, чтобы в будущем делать хорошо то, к чему человек стремится.

Формы деятельности: групповая, дискуссия, общение, игровая.

Тема «Самореализация» (14ч.)

Тема направлена на самореализацию подростка - процессом и результатом осуществления, реализации человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе своей жизни, в своей судьбе.

Формы деятельности: групповая, дискуссия, общение, игровая, познавательная, творческая.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата примечание
	Тема «Развивающее повторение»(5 ч).		
1	Вводное. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i>	1	
2	Самопознание. Рефлексия – высший уровень самосознания. Осознание переломных, критических этапов в своей жизни. Рефлексия истёкшего года.	1	
3	Самовоспитание. Самовоспитание – педагогика для себя. Эстетическое самовоспитание: прекрасное, возвышенное, трагическое, комическое. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	1	
4	Самообразование. Приёмы творческой мысли. Процесс решения задач. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	1	
5	Самоутверждение. Лидерство. Авторитет. Полоролевая привлекательность. Негативные проявления самоутверждения.	1	
6	Самоопределение. Конкретизация и углубление профессионального самоопределения. Взаимосвязь профессиональных и учебных интересов. Предчувствие и прозрение себя как осознание своей уникальной индивидуальности.	1	
	Тема «Управляй собой (саморегуляция)» (6 ч).		
7	Внешняя саморегуляция: создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры.	1	
8	Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.	1	
9	Внутренняя саморегуляция: управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Контроль за своими потребностями.	1	
10	Эмоциональная саморегуляция. Самоконтроль, самообладание. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой.	1	
11	Психологическая самозащита. Классические формы воздействия на работу своего сознания. Развитие памяти, воображения, логических и творческих интеллектуальных способностей.	1	
12	Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Релаксация.	1	
	Тема «Самоактуализация» (7 ч.)		
13	Осуществить себя	1	
14	Вечные вопросы жизни		
15	Счастье	1	
16	Каждый сам кузнец (судьба)	1	
17	Правила и безопасность. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> У начал семьи	1	
18	Законы сохранения	1	

19	Будущим родителям о будущих детях	1	
	Тема «Самореализация» (14ч.)		
20	Вводное. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> От самоопределения к самореализации	1	
21	Карьера. Подготовка к рынку	1	
22	Бизнес. Рынок труда	1	
23	Мотивация достижения	1	
24	Тренинг мотивации достижения	1	
25	Свобода и ответственность	1	
26	Среди законов	1	
27	Священный долг	1	
28	Культурный досуг	1	
29	Вера и суеверия	1	
30	Жизнь без розовых очков	1	
31	Ваше здоровье, господа!	1	
32	К своей социальной зрелости	1	
33	Эскиз будущей жизни	1	
34	Итоговое занятие	1	
		34 часа	

Литература:

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания
1	Реализуй себя	Г.К. Селевко	М.: Народное образование, НИИ школьных технологий	2005
2	Как подготовить ребенка к экзамену	Н.Ю. Кадашникова, Т.Ф. Илларионова	Волгоград: Учитель	2010
3	Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности	М.А. Павлова, О.С. Гришанова	Волгоград: Учитель	2012
4	Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий	Ю.А. Голубева	Волгоград: Учитель	2014