

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 27 имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.
Руководитель методического
объединения

_____ / Виснер С.А.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «СОШ №27»
_____ Шерер Т.А.
Приказ № 318-о от 31.08.2021
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Найди и реализуй себя

Класс: 11

Всего часов: 34

Составитель программы:
Пыжова О.В.,
педагог-психолог.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

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.

В результате изучения курса «Найди и 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 получат 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).

Содержание программы внеурочной деятельности

Данный курс «Найди и 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)» (7 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» (15 ч.)

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.

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
11 класс, 34 часа**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Тема «Развивающее повторение»	5
1.	Вводное занятие. Самопознание. Рефлексия – высший уровень самосознания. Осознание переломных, критических этапов в своей жизни. Рефлексия истёкшего года.	1
2.	Самовоспитание. Самовоспитание – педагогика для себя. Эстетическое самовоспитание: прекрасное, возвышенное, трагическое, комическое. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	1
3.	Самообразование. Приёмы творческой мысли. Процесс решения задач. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	1
4.	Самоутверждение. Лидерство. Авторитет. Полоролевая привлекательность. Негативные проявления самоутверждения.	1
5.	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)»	7
6.	Внешняя саморегуляция: создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры.	1
7.	Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом).	1
8.	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
13.	Осуществить себя	1
14.	Вечные вопросы жизни	1
15.	Счастье	1
16.	Каждый сам кузнец (судьба)	1
17.	Правила и безопасности. У начал семьи	1
18.	Законы сохранения	1
19.	Будущим родителям о будущих детях	1
	Тема «Самореализация»	15
20.	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
	ВСЕГО	34