

Рассмотрено
руководитель ШМО
 /Л.Т. Гамбарова/
Протокол №6
от «28» августа 2023г.

Согласовано
заместитель директора
по ВР
 /Л.Ф. Ганиева/
от «29» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ КСШ №3
 /Д.Х. Ганиева/
Приказ №456/23
от «29» августа 2023г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Найди и реализуй себя»
социального направления
для учащихся 11 а классов
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Кукморская средняя школа №3»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан
на 2023-2024 учебный год

Разработала:
Шарафиева Гульназ Наилевна
педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Найди и 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.

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

Количество часов – 2 часа в неделю.

Курс «Найди и реализуй себя» изучается на уровне среднего общего образования в качестве внеурочной деятельности.

Курс «Найди и 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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» (10 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)» (12 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» (14 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» (36 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11А КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
Тема «Развивающее повторение» (10 ч).					
1.	Вводное. <i>Инструктаж по технике безопасности. Самопознание.</i> Рефлексия – высший уровень самосознания. Осознание переломных, критических этапов в своей жизни. Рефлексия истёкшего года.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
2.	<i>Самовоспитание.</i> Самовоспитание – педагогика для себя. Эстетическое самовоспитание: прекрасное, возвышенное, трагическое, комическое. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
3.	<i>Самообразование.</i> Приёмы творческой мысли. Процесс решения задач. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
4.	<i>Самоутверждение.</i> Лидерство. Авторитет. Полоролевая привлекательность. Негативные проявления самоутверждения.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
5.	<i>Самоопределение.</i> Конкретизация и углубление профессионального самоопределения. Взаимосвязь профессиональных и учебных интересов. Предчувствие и прозрение себя как осознание своей уникальной индивидуальности.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
Тема «Управляй собой (саморегуляция)» (12 ч).					
6.	Внешняя саморегуляция: создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
7.	Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
8.	Внутренняя саморегуляция: управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Контроль за своими потребностями.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
9.	<i>Эмоциональная саморегуляция.</i> Самоконтроль, самообладание. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
10.	<i>Психологическая самозащита.</i> Классические формы воздействия на работу своего сознания.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»

	Развитие памяти, воображения, логических и творческих интеллектуальных способностей.				
11.	Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Релаксация.	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
Тема «Самоактуализация» (14 ч.)					
12.	Осуществить себя	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
13.	Вечные вопросы жизни	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
14.	Счастье	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
15.	Каждый сам кузнец (судьба)	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
16.	Правила и безопасность. <i>Инструктаж по технике безопасности. У начал семьи</i>	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
17.	Законы сохранения	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
18.	Будущим родителям о будущих детях	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
Тема «Самореализация» (36 ч.)					
19.	Вводное. <i>Инструктаж по технике безопасности. От самоопределения к самореализации</i>	3	2	1	ФГИС «Моя школа»
20.	Карьера. Подготовка к рынку	3	2	1	ФГИС «Моя школа»
21.	Бизнес. Рынок труда	3	2	1	ФГИС «Моя школа»
22.	Мотивация достижения	3	2	1	ФГИС «Моя школа»
23.	Тренинг мотивации достижения	3	2	1	ФГИС «Моя школа»
24.	Свобода и ответственность	3	2	1	ФГИС «Моя школа»
25.	Среди законов	3	2	1	ФГИС «Моя школа»
26.	Священный долг	3	2	1	ФГИС «Моя школа»
27.	Культурный досуг	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
28.	Вера и суеверия	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
29.	Жизнь без розовых очков	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
30.	Ваше здоровье, господа!	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
31.	К своей социальной зрелости	2	1	1	ФГИС «Моя школа»
32.	Эскиз будущей жизни	2	1	1	ФГИС «Моя школа»

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 6
Шесть
лист 06
Директор школы: Д.Х.Ганиева

