

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №45» г. Барнаула

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>«Принято»<br/>Педагогический совет<br/>Дата рассмотрения<br/><br/>протокол № <u>11</u><br/>от « <u>25</u> » августа <u>2023</u><br/>года</p> | <p>«Согласовано»<br/>Заместитель директора по ВР<br/>МБОУ «Гимназия №45»<br/><br/><i>Шестакова</i> / Шестакова М.В./<br/>ФИО<br/>« <u>25</u> » августа <u>2023</u> год</p> | <p>«Утверждаю»<br/>Директор МБОУ «45»<br/>/ Гайн<br/><br/>О.А./<br/>ФИО<br/>Приказ № <u>298-р</u> от<br/>« <u>25</u> » августа <u>2023</u>г</p> |
|---|--|---|



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности в начальной школе  
«Умей вести за собой»

Возраст обучающихся: 16-18 лет (11 класс)  
Срок реализации: 1год  
Составитель: Загайнова Елена Владимировна  
Педагог-психолог

Барнаул  
2023 год

## Пояснительная записка

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

Количество часов – один час в неделю.

Программа «Умей вести за собой» изучается на уровне среднего общего образования в качестве внеурочной деятельности.

Программа «Умей вести за собой» обращена 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.

Программа по внеурочной деятельности «Умей вести за собой» 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 программы «Умей вести за собой» 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**

Данная программа по внеурочной деятельности «Умей вести за собой» 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.

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 повторяют 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» (14 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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 Б КЛАСС

| №  | Тема урока  | Кол-во часов | Сроки изучения |      |
|----|---|--------------|----------------|------|
|    |   |              | план           | факт |
|    | Тема «Развивающее повторение»   |              |                |      |
| 1  | Вводное. Инструктаж по технике безопасности. Самопознание.                    | 1            |                |      |
| 2  | Самовоспитание.   | 1            |                |      |
| 3  | Самообразование.  | 1            |                |      |
| 4  | Самоутверждение.  | 1            |                |      |
| 5  | Самоопределение.  | 1            |                |      |
| 6  | Внешняя саморегуляция:  | 1            |                |      |
| 7  | Искусство общения.  | 1            |                |      |
| 8  | Внутренняя саморегуляция:   | 1            |                |      |
| 9  | Эмоциональная саморегуляция.  | 1            |                |      |
| 10 | Психологическая самозащита.   | 1            |                |      |
| 11 | Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Релаксация. | 1            |                |      |
| 12 | Осуществить себя  | 1            |                |      |
| 13 | Вечные вопросы жизни  |              |                |      |
| 14 | Счастье   | 1            |                |      |
| 15 | Каждый сам кузнец (судьба)  | 1            |                |      |
| 16 | У начал семьи   | 1            |                |      |
| 17 | Законы сохранения   | 1            |                |      |
| 18 | Будущим родителям о будущих детях   | 1            |                |      |
| 19 | От самоопределения к самореализации   | 1            |                |      |
| 20 | Карьера. Подготовка к рынку   | 1            |                |      |
| 21 | Бизнес. Рынок труда   | 1            |                |      |
| 22 | Мотивация достижения  | 1            |                |      |
| 23 | Тренинг мотивации достижения  | 1            |                |      |
| 24 | Свобода и ответственность   | 1            |                |      |
| 25 | Среди законов   | 1            |                |      |
| 26 | Священный долг  | 1            |                |      |
| 27 | Культурный досуг  | 1            |                |      |
| 28 | Вера и суеверия   | 1            |                |      |
| 29 | Жизнь без розовых очков   | 1            |                |      |
| 30 | Ваше здоровье, господа!   | 1            |                |      |
| 31 | К своей социальной зрелости   | 1            |                |      |
| 32 | Эскиз будущей жизни   | 1            |                |      |
|    |   | 32 часа      |                |      |

