

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

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

