Комитет по образованию Администрации Топчихинского района

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Топчихинская средняя общеобразовательная школа №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета  Протокол № 1 | Согласовано  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_ Ковалевская О.А.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Загайнов С.В.  Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г |

РАБОЧАЯ  ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

социального направления

«Найди и реализуй себя» для 11 класса

Срок реализации программы 1 год

Составитель:

Воротникова Вера Николаевна

учитель химии

с. Топчиха, 2023 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности социального направления для 11 класса составлена в соответствии с новыми требованиями ФГОС СОО, а также в соответствии со следующими нормативными документами:

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644, от 31 декабря 2015 г № 1577);
* Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» (N 03-296 от 12 мая 2011 г.);
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 года № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ;
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от "29" декабря 2010 г. N 189, приложение 6
* Основная образовательная программа основного общего образования МОУ «Топчихинская СОШ №2»,
* Примерная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16 – з);
* Учебный план МКОУ ТСШ №2 на 2023-2024 учебный год

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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.

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1 | Развивающее повторение | 5 |
| 2 | Управляй собой (саморегуляция) | 6 |
| 3 | Самоактуализация | 7 |
| 4 | Самореализация | 14 |
| 5 | Обобщение | 2 |
|  | Итого | 34 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 А КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Сроки изучения | |
| план | факт |
|  | ***Тема «Развивающее повторение» (5 ч).*** |  |  |  |
| 1 | Вводное.  ***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)» (6 ч).*** |  |  |  |
| 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). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими. | 1 |  |  |
| 8 | ***Внутренняя саморегуляция:*** управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Контроль за своими потребностями. | 1 |  |  |
| 9 | *Эмоциональная саморегуляция*. Самоконтроль, самообладание. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой. | 1 |  |  |
| 10 | *Психологическая самозащита.*Классические формы воздействия на работу своего сознания. Развитие памяти, воображения, логических и творческих интеллектуальных способностей. | 1 |  |  |
| 11 | Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Релаксация. | 1 |  |  |
|  | ***Тема «Самоактуализация» (7 ч.)*** |  |  |  |
| 12 | Осуществить себя | 1 |  |  |
| 13 | Вечные вопросы жизни |  |  |  |
| 14 | Счастье. Что такое счастье? | 1 |  |  |
| 15 | Каждый сам кузнец своего счастья. | 1 |  |  |
| 16 | Правила и безопасность.*.*У начал семьи | 1 |  |  |
| 17 | Законы сохранения | 1 |  |  |
| 18 | Будущим родителям о будущих детях | 1 |  |  |
|  | ***Тема «Самореализация» (14ч.)*** |  |  |  |
| 19 | Вводное.  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 |  |  |
|  | Резерв | **2** |  |  |
|  | Итого | 34 |  |  |

**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 в***нутренней саморегуляцей*** (управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием и т.п.). Познакомятся с такими понятиями как *эмоциональная саморегуляция*(самоконтроль, самообладание, достижение согласия с самим собой) и п*сихологическая 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 каксамоактуализация – 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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные результаты:**

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).

***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.