

Документ подписан электронной подписью.

Приложение Основной образовательной программе
среднего общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Гимназия № 1»,
утвержденной приказом по МБОУ Гимназия № 1
№ 320 от 01.09.2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Реализуй себя»

11 класс

Документ подписан электронной подписью.

Название курса внеурочной деятельности	Самосовершенствование личности. Реализуй себя.
Класс	11 класс
Срок реализации	1 год
Стандарт	ФГОС СОО
Количество часов	34 часа
Цель курса	Цель: формирование человека, способного к самовоспитанию, саморазвитию и самосовершенствованию. Задачи: <ul style="list-style-type: none">• ознакомление с понятиями: самореализация, самоактуализация;• формирование мотивов самообразования;• обсуждение смысла жизни и счастья на разных уровнях (философском, практическом, социальном, семейном);• раскрытие многообразия жизненных обстоятельств, ожидающих выпускника после школы;• психологическая подготовка к решению различных жизненных трудностей;• предупреждение возможных ошибок в принятии жизненно важных решений;• синтез опыта и ориентация на дальнейшее самосовершенствование;• формирование психологической установки на самореализацию.
УМК	Г.К.Селевко Руководство по организации самовоспитания школьников.М. «Народное образование» Г.К.Селевко Реализуй себя М. «Народное образование»НИИ школьных технологий.2006.

Аннотация

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные и метапредметные результаты выпускников средней школы, формируемые при освоении курса, прописаны в ООП СОО МБОУ Гимназия № 1

В результате освоения курса ВД выпускник научится:

- осуществлять самоанализ личности по тем или иным параметрам развития;
- давать сравнительную характеристику различным ситуациям, качествам, позициям, делать собственные выводы и заключения;
- выявлять общие черты и различия того или иного социально-общественного явления, личности;

Документ подписан электронной подписью.

- оценивать поведение людей с точки зрения социальных норм, деятельности людей в различных сферах;
 - решать в рамках изучаемого материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации-пробы в различных сферах деятельности человека;
 - стремиться вести здоровый образ жизни;
 - организовать свой культурный досуг.
 - самостоятельно принимать решения в сложных, критических ситуациях, быть ответственным за свои действия и поступки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*
- полноценного выполнения типичных для юношей и девушек социальных ролей;
 - общей ориентации в актуальных общественных событиях.
 - для саморазвития личности.

учащиеся должны понимать (знать):

- значение самоактуализации и самореализации в развитии личности, условия их осуществления;
- значение правильно поставленных жизненных целей и планов в осуществлении своего жизненного предназначения, в выборе стратегии и тактике своего поведения;
- понятие «семья», основные роли, функции и значение семьи для развития личности, законы сохранения семьи;
- основные понятия по данному разделу(карьера, карьеризм, конкурентоспособная личность, мотивация достижений, социальная зрелость, социальная адаптация);
- содержание и значение социальных норм, положений и притязаний, регулирующих общественные и личностные отношения;
- сущность физиологических и психологических особенностей юношеского возраста;
- нравственные позиции юношеского возраста.

выпускникполучит возможностьнаучиться:

- подготовиться к решению важных проблем, которые поставит перед ними самостоятельная жизнь.
- познакомиться с психологическими аспектами семейных отношений и методами конструктивного разрешения семейных конфликтов,
- освоить знания о стилях воспитания, психологических проблемах в семьях с негармоничным стилем воспитания, углубят понимание собственных ожиданий от брака.
- проанализировать свое самоопределение, рассмотреть основы рынка труда и рыночных отношений и качества, которыми должна обладать конкурентоспособная личность.
- приобрести знания и рекомендации для мобилизации своих физических и душевных сил для достижения главных целей своей жизни.

2.Содержание курса внеурочной деятельностис указанием форм организации и видов деятельности

Общее содержание и характеристика курса.

Курс «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 - не столько логическая система знаний, сколько система убеждений, выражающих отношение человека

Документ подписан электронной подписью.

к миру, его главные ценностные ориентации, 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 получают практические знания о стилях воспитания, психологических проблемах родителей в семьях с негармоничным стилем воспитания, углубят понимание собственных ожиданий от брака.

В рамках курса «Реализуй себя» выпускники смогут проанализировать свое самоопределение, рассмотрят основы рынка труда и рыночных отношений и качества, которыми должна обладать конкурентоспособная личность. Знания, полученные на занятиях, помогут мобилизовать свои физические и душевные силы и способности, обрести уверенность в собственных силах для достижения главных целей своей жизни.

Развитие социальной компетентности учащихся, воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе 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.

Методической особенностью преподавания является проблемность обучения, которая достигается за счет привлечения учащихся к обсуждению неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера; предоставления им возможности высказать собственное мнение, получить опыт переживания и разрешения сложных ситуаций, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями и навыками, формирование собственной личностной позиции.

Важное условие реализации целей и задач программы является диалогичность обучения, что исключает критичные оценки, морализаторство, требует навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями.

	Содержание курса	Формируемый аспект образа «Я»	Основные виды учебной деятельности учащихся	Формы организации и виды деятельности.
1	Реализуй себя. Введение в курс.		Этическая беседа; диалог; знакомство с понятиями; психотренинговое упражнение	Этические беседы; диалоги и дискуссии; практические занятия: обсуждение проблемных вопросов, анализ ситуаций, психотренинговые упражнения, ситуации - пробы, проведение и анализ результатов психологического тестирования.
2	Осуществить себя.		Этическая беседа; диалог; знакомство с понятиями;	<i>Структура занятий:</i> 1.Разминка-упражнения, позволяющие настроиться на разговор, на основную работу. 2.Завязка-проблемная ситуация,
3-4	Вечные вопросы жизни.		Этическая беседа; диалог; дискуссия, знакомство с понятиями;	
5	Счастье.	Я – представление о счастье	Этическая беседа; диалог; знакомство с понятиями; психотренинговое упражнение;	
6-7	Каждый сам кузнец (судьба)		ситуации – пробы.	

Документ подписан электронной подписью.

				формирующая соответствующую мотивацию для занятий.
8	У начал семьи.	Я – готовность к браку	Этическая беседа; дискуссия, диалог; ситуации – пробы. Практические упражнения.	3. Основная часть-рассмотрение в теоретическом и практическом плане вопросов основного материала.
9	Законы сохранения.		Этическая беседа; дискуссия, диалог; ситуации – пробы. Практические упражнения - тренинги. Обсуждение проблемных вопросов.	4. Упражнения на закрепление и применение. 5. Подведение итогов, рефлексия.
10	Будущим родителям о будущих детях.	Я – будущая мать (отец)	Этическая беседа; дискуссия, диалог; тест, ситуации – пробы. Практические упражнения - тренинги.	
11 - 12	От самоопределения к самореализации.		Этическая беседа; упражнение – рефлексия, анкетирование, ситуации-пробы.	
13 - 14	Карьера.	Я – готовность к карьере	Беседа; диалог; дискуссия, знакомство с понятиями; ситуации-пробы. Практические упражнения – тренинги, упражнения – тесты.	
15	Подготовка к рынку.			
16	Бизнес.			
17 - 18	Рынок труда.		Деловая игра. Подведение итогов темы, обсуждения.	
19	Мотивация достижения.		Знакомство с понятиями; обсуждение, дискуссия.	
20	Тренинг мотивации достижения.		Практические упражнения – тренинги; ситуации-пробы.	
21 - 22	Свобода и ответственность.	Я – среди законов	Знакомство с понятиями; обсуждение, дискуссия.	
23 - 24	Среди законов.		Упражнение-диспут, ситуации-пробы.	

Документ подписан электронной подписью.

25	Священный долг.	Я – будущий защитник Родины	Беседа; упражнение-диспут, ситуации-пробы.
26	Культурный досуг.		Этическая беседа; упражнение – рефлексия, тест, анализ результатов, ситуации-пробы.
27	Вера и суеверия.	Я – верующий	Этическая беседа; знакомство с понятиями; обсуждение, дискуссия; тест, упражнение – рефлексия, ситуации-пробы.
28	Жизнь без розовых очков.	Я - готовность к экстремальным ситуациям	Этическая беседа; знакомство с понятиями; обсуждение, дискуссия; упражнение – тест, ситуации-пробы.
29 - 30	Ваше здоровье, господа!	Я - здоровый образ жизни Я – экологическое сознание	Беседа, знакомство с понятиями; упражнение – рефлексия.
31 - 32	К своей социальной зрелости.	Я – социальная зрелость	Беседа, знакомство с понятиями; тест, самоанализ, упражнение – рефлексия, ситуации-пробы.
33 - 34	Эскиз будущей жизни.		Этическая беседа; знакомство с понятиями; обсуждение, дискуссия; упражнение – рефлексия, самоанализ.

Документ подписан электронной подписью.

Тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов
1	Реализуй себя. Введение в курс.	1
2	Осуществить себя.	1
3-4	Вечные вопросы жизни.	2
5	Счастье.	1
6-7	Каждый сам кузнец (судьба)	2
8	У начал семьи.	1
9	Законы сохранения.	1
10	Будущим родителям о будущих детях.	1
11	От самоопределения к самореализации.	1
12	От самоопределения к самореализации.	1
13-14	Карьера.	2
15	Подготовка к рынку.	1
16	Бизнес.	1
17-18	Рынок труда.	2
19	Мотивация достижения.	1
20	Тренинг мотивации достижения.	1
21-22	Свобода и ответственность.	2
23	Среди законов.	2
25	Священный долг.	1
26	Культурный досуг.	1
27	Вера и суеверия.	1

Документ подписан электронной подписью.

28	Жизнь без розовых очков.	1
29-30	Ваше здоровье, господа!	2
31-32	К своей социальной зрелости.	2
33-34	Эскиз будущей жизни.	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

00BC91F845AECDFC2AD863A70F51060215

Владелец:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1", Скальская, Зоя Николаевна, gimnazium@edumonch.ru, 510702149940, 5107110485, 00288104821, 1025100654402, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1", Директор, город Мончегорск, Бредова, дом 1, Мурманская область, RU

Издатель:

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия:

Действителен с: 02.06.2023 14:48:00 UTC+03
Действителен до: 25.08.2024 14:48:00 UTC+03

Дата и время создания ЭП:

23.10.2023 12:04:04 UTC+03