

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кузьминская средняя общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики

Принято на педагогическом совете
Протокол № 10 от 31.08.2023г.

Утверждаю

Директор школы  Т.М. Главатских

Приказ № 204 от 31.08.2023 г.

МП



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Сотвори себя сам»

на 2023-2024 учебный год
МБОУ «Кузьминская СОШ»

Составитель: Жигалова Вера Леонидовна

Д. Желтопи 2023

1. Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Направлением внеурочной деятельности является общекультурное. В рамках данного направления разработана программа курса «Сотвори самого себя»;

вид деятельности: проблемно-ценностное общение. Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.01.2009 №373 и рассчитана на 34 часов (из расчета 1 час в неделю).

Возраст от 16 до 18 лет принято считать периодом ранней юности. Это возраст, когда физическое и психическое развитие гармонизируется, когда новым и главным видом психологической деятельности личности становится рефлексия, самосознание. Это самый ответственный период, поскольку в нем утверждаются жизненные позиции и принципы, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию. Поэтому старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

Программа предлагает использовать самоуправляющие (психогенные) механизмы развития юной личности. Подростков необходимо вооружить знаниями и умениями саморазвития и за счет этого поднять уровень внутренней мотивации к самосовершенствованию. Побудить старшеклассника к активным и сознательным действиям, направленным на:

- формирование саморазвития, становление активной жизненной позиции. Повышение собственной значимости и актуализации личностных ресурсов;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития для успешной социализации;
- формирование информационного кругозора, потребности применять знания на практике;
- формирование гуманистических отношений к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих качеств, осознание здоровья, как одной из главных жизненных ценностей;

- отказ от поведения, наносящего вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;
- формирование старательной, настойчивой, добросовестной, конкурентоспособной личности, умеющей реализовать свои притязания на право занять значимое место в обществе.

Предложенная программа является комплексной и последовательной системой обучения и воспитания юношества.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, имиджелогии, правоведения.

Выполнение программы рассчитано на 1 год обучения (11-й класс). Возраст обучающихся 16–17 лет. Количество детей в классе 4 человека.

Уровень подготовки детей определяется собеседованием, экспресс-анкетами, методом наблюдения.

Режим работы: 1 раза в неделю по одному академическому часу.

Цель курса:

1. Создание условий для творческой самореализации личности старшеклассника.

Задачи курса:

- формировать актуальное для старшеклассника “информационное поле”;
- формировать мотивы саморазвития, личностного роста для успешной социализации;
- развивать навыки адекватного восприятия профессионального мира и нахождения своего места в этом мире;
- побуждать юношей и девушек к активным и сознательным действиям по улучшению своего физического и психического здоровья;
- развивать умение гармонизировать различные стороны своей личности;
- воспитывать лидерские качества.

2. Общая характеристика предмета внеурочной деятельности «Сотвори себя сам»

Программа обучения состоит из четырех направлений:

- мировоззренческое направление;
- психологическое направление;
- социально-правовое направления;
- коммуникативное направление.

3. Место предмета внеурочной деятельности «Сотвори себя сам» в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное ведение внеурочной деятельности по общекультурному направлению на этапе среднего общего образования в объёме 34 ч., в том числе в **11 классе** – 34 ч. (1 часа в неделю).

В учебном плане МБОУ «Кузьминская СОШ» в **11 классе** на внеурочную деятельность отводится 34 часа (1 часа в неделю).

Структура курса: курс рассчитан на 1 год обучения и включает 4 основных модуля.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета внеурочной деятельности «Сотвори себя сам»

Личностные результаты:

- сформированность мотивации к обучению и познанию,
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- развивать доброжелательность и эмоциональную отзывчивость

Метапредметные результаты:

- умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач;
- освоение правил и норм социокультурного взаимодействия с взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья);
- совершенствование логичности, доказательности суждений, умозаключений, выводов, установление причинно-следственных связей, закономерностей.
- приобретение навыков культуры общения (дома, в школе, в обществе)

Предметные результаты:

- составлять небольшие устные монологические высказывания, «удерживать» логику повествования, приводить убедительные доказательства;
- слушать и отвечать на вопросы учителя (одноклассников); оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- слушать и слышать своих одноклассников;
- не перебивать говорящего;
- развивать навык речевого этикета и культуры поведения;
- развивать устную речь;
- развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями;
- развивать интерес к внеурочным занятиям по общению;
- развивать основные мыслительные операции (анализ, синтез);
- научиться коммуникативным технологиям в деловой речи

5. Содержание предмета внеурочной деятельности «Сотвори себя сам»

Модуль № 1 «МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ»

Дает философские представления о мире, о жизни, закономерностям существования Вселенной. Формирует такие понятия, как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть. Показать старшеклассникам необходимость принятия ответственности за свою жизнь, за свое будущее (личное, общественное, профессиональное).

Модуль № 2 «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ»

Знакомит учащихся с некоторыми психологическими особенностями, структурой личности, самоанализом, рефлексией и саморегуляцией, а также помогает старшекласснику на практике проверить важность развития навыков самореализации. Предлагает темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие эмоциональной и мотивационно-потребностной сфер, чувства успешности, на профилактику неконструктивного и асоциального поведения.

Модуль № 3 «СОЦИАЛЬНО – ПРАВОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ»

Обеспечивает старшеклассников необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в обществе, формирует навыки правового поведения, дает понимание свободы и необходимости, принятие за собственное здоровье, как физическое, так и духовное, психическое и социальное.

Модуль № 4 «КОММУНИКАТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ»

Обеспечивает повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста. Знакомит с психологическими закономерностями, механизмами и способами межличностного взаимодействия. Игры, упражнения, тренинги направлены на развитие интереса к себе, рефлексии, повышение самооценки и уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения и накопление положительного эмоционального опыта.

**6. Тематическое планирование предмета внеурочной деятельности
«Сотвори себя сам»**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
Модуль № 1 «МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ» - 8 часов			
1-2	Осуществить себя.	2	Изучают цели и задачи курса. Выполняют упражнение “Самооценка уровня самоактуализации”. Участвуют в ситуации “Утраченные возможности”.
3	Счастье. Каждый – сам кузнец судьбы.	1	Обобщают и закрепляют полученные знания.
4	У начала семьи.	1	Работают над вопросами: Социальные роли семьи. Мотивы создания семьи. Как найти свою половину.
5-6	Законы сохранения счастья.	2	Изучают законы семьи. Делают анализ и выполняют тест на совместимость и упражнение “Я – готовность к браку”.
7-8	От самоопределения к самореализации.	2	Изучают и анализируют уровни перехода личности от самоопределения к самореализации. Заполняют анкету “Профессиональное самоопределение”.
Модуль № 2 « ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ» - 8 часов			
9	Карьера.	1	Выясняют условия для успешной карьеры. Вырабатывают советы по построению карьеры. Выполняют тренинговые упражнения “Оптимисты и пессимисты”, “Отлично”.
10-11	Рынок труда.	2	Закрепляют знания и определения: Рынок. Предпринимательство. Конкурентоспособность. Конкурентоспособная личность. Бизнес. Выполняют тренинговые упражнения “Встреча на узком мостике”, “Гвалт”, “Чемодан ресурсов”.
12-14	Мотивация достижения.	3	Закрепляют знания и определения: Мотивация. Мотивировка. Этапы деятельности (целеполагания, планирование, организации,

			реализации, критической оценки). Два типа мышления. Комплекс неудачника. Комплекс победителя. Выполняют тренинг мотивации достижения. Выполняют упражнения “Пиктограмма”, “Четыре стихии”.
15	Жизнь без розовых очков.	1	Анализируют коллизии отношений с людьми; несправедливость; жестокость; насилие; преступность; жестокость рынка; самооборона и ее пределы. Выполняют тренинговые упражнения “Ассоциация к понятию “время”, “Настоящее – это будущее”.
16	К своей социальной зрелости.	1	Адоптируют к себе понятие: Социально зрелый человек. Закрепляют знания и определения: социальная зрелость; адаптация и автономизация. Выполняют тест “Уровень социальной зрелости”. Изучают «Психотерапевтические сказки для подростков и взрослых».
Модуль № 3 «СОЦИАЛЬНО – ПРАВОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ» - 8 часов			
17-18	Свобода и ответственность. Гражданский Кодекс.	2	Изучают и анализируют границы свободы. Внешняя свобода. Внутренняя свобода. Мнимая свобода и истинные опасности. Личная ответственность за выбор. Долг, достоинства, честь. Побочные последствия для самого человека и для общества. Гражданский Кодекс. Развенчание. Организуют и проводят диспут “Что ожидает человека, который вошел в алкогольную и никотиновую жизнь?”
19	Саморегуляция в любви. Уголовный и семейный кодекс.	1	Анализируют понятия: Влюбленность. Страсть. Любовь. Безответное чувство. Основные понятия “близкие люди”, “близкие отношения – дружеские и интимные”. Выражение чувств. Эмоциональный, социальный и физический риск, присутствующий в близких отношениях.

20-21	Вера и суеверия.	2	Анализируют понятия: Вера. Убежденность. Уровни верований. Религиозная вера. Предубеждения. Суеверия. Астрология. Гадания. Приметы. "Сглаз". Мистика и оккультизм. Выполняют тест "Суеверия".
22-23	Ваше здоровье, господа!	2	Анализируют понятия: Физическое здоровье. Психическое здоровье. Нравственное здоровье. Современные представления о здоровом образе жизни. Выпускают брошюры или стенгазету по теме.
24	Социальная адаптация.	1	Анализируют информацию о возможных препятствиях и трудностях. Изучают информацию по теме. Права в сфере получения образования. Реализация прав на поступление в профессиональное учебное заведение. Источники получения информации о вакансиях. Как предьявить себя на рынке труда. Целевая контрактная подготовка кадров.
Модуль № 4 «КОММУНИКАТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ» - 8 часов			
25-26	Ролевая игра "Необитаемый остров: очередное путешествие"	2	Учащиеся делятся на три группы. Игровые ситуации для участников: "Разбитая шляпка", "Конституция острова", "Проектирование нового общества", "Письмо в бутылке", "Одноместный катер", "Драматический выбор", "Спасение пленников". По окончании игры подробно обсуждаются чувства и мысли старшеклассников, все высказанные предложения и те критерии, на которые они опирались при выборе своего поведения.
27	Ролевая игра "Дилемма узника"	1	Участникам необходимо сделать свой выбор и найти решение по теме "Вас подозревают в совершении преступления". Игра предлагает старшеклассникам еще раз убедиться в своей проницательности в умении понимать людей, возможность проверить, насколько глубоко

			член группы понял за время игры своего партнера, сумел ли угадать его действия.
28	Деловая игра “Инвентаризация”	1	Старшеклассники принимают решения о включении того или иного качества и умения предпринимателя в обобщенную модель (выступая в роли предпринимателя).
29-30	Деловая игра “Рыночная активность предпринимателя”	2	В игре моделируются экономические процессы производства и выпуска продукции – потребительских товаров, их реализации на свободном рынке. Рефлексия.
31-32	Ролевая игра “Суд над компьютером” (прием “Шести шляп”)	2	Шесть шляп – шесть разных способов мышления.
Подведение итогов по курсу – 2 часа			
33-34	Итоговые занятия	2	Актуализируют и делают выводы.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате прохождения программного материала обучающийся должен иметь представление: о функциях и структуре общения, его видах, эффективных средствах взаимодействия, модальностях общения, видах невербального общения, эффектах межличностного восприятия; знает способы передачи информации при общении, коммуникативные барьеры и способы их преодоления, виды вопросов, правила хорошего слушания, способы кодирования и декодирования информации, особенности вербального и невербального поведения «визуалов», «аудиалов», «кинестетиков», механизмы взаимопонимания в процессе общения; умеет адекватно передавать свои чувства при восприятии партнера по общению, вставать на позицию партнера, определять ведущий канал восприятия как собственный, так и собеседника, использовать пространственное расположение партнеров для эффективной коммуникации, расшифровать невербальные сигналы других участников общения; владеет различными способами вербальной и невербальной передачи информации в процессе коммуникации.

Оценить динамику интереса к курсу, а также измерить уровень успешности в достижении поставленных целей призваны помочь анкетирование и методика самооценки в начале курса и на завершающем этапе. Кроме этого, ребята получают возможность публично презентовать свои успехи и достижения в освоении коммуникативных навыков, принимая участие в праздниках, конкурсах, выставках, конференциях в школе и за ее пределами.

Завершается программа «круглым столом» с подведением итогов.

8. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Литература

1. Г.К.Селевко, В.И.Болдина, О.Г.Левина. Управляй собой. М.: Народное образование. 2000.
2. В.Каппони, Т.Новак. Сам себе психолог. С.-Петербург. 1994.
3. Г.К.Селевко, А.Г.Селевко, О.Г. Левина. Реализуй себя. М.: Народное образование. 2001.
4. Современная философия: словарь и хрестоматия. Р-на-Дону. Феникс. 1996.
5. Д.А.Невярович. Нервность: ее духовные причины и проявления. М.: 2000.
6. В.М.Астапов. Педагогу психологу о психическом здоровье учащихся. М. Общество “Знание”. 1991.
7. К.В.Ащеулова, Е.А. Бодина. Педагогические ситуации/пособие для преподавателей педвузов и классных руководителей средних школ/ М, “Школьная пресса”. 2000.
8. В.И.Богданович. Психокоррекция в повседневной жизни. Сп-б. “Респекс”. 1994.
9. П.С.Гуревич. Человек /учебное пособие для старшеклассников в общеобразовательной школе. 9 класс/. М.: Дрофа. 1995.
10. А.О.Дробинская. Школьные трудности нестандартных детей. М.: “Школа-Пресс”. 1999.
11. А.Б.Леонова, А.С.Кузнецова. Психопрофилактика стрессов. М.: Издательство Московского университета. 1993.
12. А.С.Немов, А.Г. Кирпичник. Путь к коллективу. М.:1988.
13. О.Л. Романова, Л.С. Колесова. Полезные навыки /для учителя/. М. “Управление специального образования Министерства образования РФ”. 2001.
14. О.Л.Романова. Полезные навыки /учебное пособие/. М.: 2002.
15. Г.К.Селевко. Руководство по организации самовоспитания школьников. М.: Народное образование. 2000.
16. Г.К.Селевко, И.Н.Закатова. Освоение технологии саморазвития личности учащихся /методические рекомендации/. Ярославль. 2001.
17. С.М. Стерденко. Основы релаксации. К. “Гарт”. 1994.
18. М.И. Рожков. Развитие самоуправления в детских коллективах. М.: ”Владос”. 2002.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса аудио- видеоаппаратура, проекционная аппаратура

- Компьютер
- Мультимедийный проектор
- Экран настенный