МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 35»

(300004, Россия, город Тула, улица Кирова, дом 186)

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО педагогов дополнительного образования протокол № 1 от 28.08.2023	на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2023	Директор МБОУ ЦО № 35 _____ Т.Н.Бессуднова приказ № 227 - а от 31.08.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2E05CD73F9EC6AD5E00E5D7B65F40541
Владелец: Бессуднова Татьяна Николаевна
Действителен: с 04.04.2023 до 27.06.2024

Дополнительная общеразвивающая программа « Найди и реализуй себя»

Рекомендована для учащихся 11-ых классов
Срок реализации: 1 год
Направленность: социально-педагогическая

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Мелякова Ольга Александровна

Тула
2023 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Найди и реализуй себя» социального направления для 11 класса.

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

Количество часов – **1 час в неделю**.

Курс «Найди и реализуй себя» изучается на уровне среднего общего образования.

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.

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.

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.

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 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

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки изучения	
			план	факт
	Тема «Развивающее повторение» (5 ч).			
1	Вводное. *Инструктаж по технике безопасности.* ***Самопознание.*** Рефлексия – высший уровень самосознания. Осознание переломных, критических этапов в своей жизни. Рефлексия истёкшего года.	1	04.09.	
2	***Самовоспитание.*** Самовоспитание – педагогика для себя. Эстетическое самовоспитание: прекрасное, возвышенное, трагическое, комическое. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	1	11.09.	
3	***Самообразование.*** Приёмы творческой мысли. Процесс решения задач. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	1	18.09.	
4	***Самоутверждение.*** Лидерство. Авторитет. Полоролевая привлекательность. Негативные проявления самоутверждения.	1	25.09.	
5	***Самоопределение.*** Конкретизация и углубление профессионального самоопределения. Взаимосвязь профессиональных и учебных интересов. Предчувствие и прозрение себя как осознание своей уникальной индивидуальности.	1	02.10.	
	Тема «Управляй собой (саморегуляция)» (6 ч).			
6	***Внешняя саморегуляция:*** создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры.	1	16.10.	
7	Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.	1	23.10.	
8	***Внутренняя саморегуляция:*** управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Контроль за своими потребностями.	1	30.10.	
9	*Эмоциональная саморегуляция*. Самоконтроль, самообладание. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой.	1	06.11.	
10	*Психологическая самозащита.* Классические формы воздействия на работу своего сознания. Развитие памяти, воображения, логических и	1	13.11.	

	творческих интеллектуальных способностей.			
11	Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Релаксация.	1	27.11.	
	Тема «Самоактуализация» (7 ч.)			
12	Осуществить себя	1	04.12.	
13	Вечные вопросы жизни		11.12.	
14	Счастье	1	18.12.	
15	Каждый сам кузнец (судьба)	1	25.12.	
16	Правила и безопасность. *Инструктаж по технике безопасности.* У начал семьи	1	15.01.	
17	Законы сохранения	1	22.01.	
18	Будущим родителям о будущих детях	1	29.01.	
	Тема «Самореализация» (14ч.)			
19	Вводное. *Инструктаж по технике безопасности*. От самоопределения к самореализации	1	05.02.	
20	Карьера. Подготовка к рынку	1	12.02.	
21	Бизнес. Рынок труда	1	26.02.	
22	Мотивация достижения	1	05.03.	
23	Тренинг мотивации достижения	1	12.03.	
24	Свобода и ответственность	1	19.03.	
25	Среди законов	1	26.03.	
26	Священный долг	1	09.04.	
27	Культурный досуг	1	16.04.	
28	Вера и суеверия	1	23.04.	
29	Жизнь без розовых очков	1	30.04.	
30	Ваше здоровье, господа!	1	07.05.	
31	К своей социальной зрелости	1	14.05.	
32-34	Эскиз будущей жизни	3	21.-24.05.	
		34 часа		