

**I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Предметные результаты:**

**В результате изучения курса «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 КУРСА**

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.

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 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.

**III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы |
| 1. | ***«Развивающее повторение»*** | ***5 ч.*** |
| 2. | ***«Управляй собой (саморегуляция)»*** | ***6 ч.*** |
| 3. | ***«Самоактуализация»*** | ***7 ч.*** |
| 4. | ***«Самореализация»*** | ***14 ч.*** |
| **Итого: 32 часа** | | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 А КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Сроки |
| план | |
|  | ***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 |  | |
| 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 | 1 |  | |
| 15 | Каждый сам кузнец (судьба) | 1 |  | |
| 16 | Правила и безопасность. *Инструктаж по технике безопасности.* У начал семьи | 1 |  | |
| 17 | Законы сохранения | 1 |  | |
| 18 | Будущим родителям о будущих детях | 1 |  | |
|  | ***Тема «Самореализация» (14ч.)*** |  |  | |
| 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*** |  | |
| 33-34 | Резервные |  |  | |