

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Администрация Краснощёковского района  
МБОУ "Краснощёковская СОШ №1 "

РАССМОТРЕНО  
ШМО классных  
руководителей  
Протокол №1  
от «28» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
Протокол № 1  
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«Краснощёковская СОШ  
№1» Мозговая М. П.  
Приказ № 154  
от «29» 08.2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
**«Самосовершенствование личности»**  
11 класс  
2024-2025 учебный год

Составитель: Кривошейцева Н.И.  
педагог-психолог

С. Краснощёково  
2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самосовершенствование личности» разработана в соответствии с новыми требованиями ФГОС, нормативно – правовой и документальной основой является Закон об образовании и ФГОС ООО, основной образовательной программы основного среднего образования МБОУ «Краснощёковская СОШ №1» в соответствии с годовым календарным учебным графиком и планом воспитательной работы школы на 2024-2025 учебный год.

Количество часов, отводимых на освоение - 1 час в неделю, всего 34 часа

**Цель** обучения исходит из ожидаемых результатов. ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам обучающихся. 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.

### **Задачи курса:**

1. Ознакомление с понятиями: самореализация, самоактуализация;
2. Формирование мотивов самообразования;
3. Обсуждение смысла жизни и счастья на разных уровнях (философском, практическом, социальном, семейном);
4. Раскрытие многообразия жизненных обстоятельств, ожидающих выпускника после школы;
5. Психологическая подготовка к решению различных жизненных трудностей;
6. Предупреждение возможных ошибок в принятии жизненно важных решений;
7. Синтез опыта и ориентация на дальнейшее самосовершенствование;
8. Формирование психологической установки на самореализацию.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### ***Личностные результаты***

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

#### ***Метапредметные результаты***

Регулятивные УУД: формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;  
развитие регуляции учебной деятельности;  
саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.

#### Познавательные УУД:

- Умение видеть проблему;
- Умение ставить вопросы;
- Умение выдвигать гипотезы;
- Умение структурировать тексты;
- Умение работать с метафорами;
- Умение давать определение понятиям;
- Умение наблюдать;

Умение делать выводы и умозаключения;

Умение классифицировать;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с обучающимися.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Коммуникативные УУД:

формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;

развивать навыки взаимодействия в группе;

развивать вербальные и невербальные навыки общения;

развивать навыки восприятия и понимания различных людей;

развивать навыки самопознания;

преодолевать эгоцентризм;

умение познавать себя через восприятие другого;

формирование положительной самооценки;

формирование эмпатического отношений к другим людям;

формировать чувство уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;

определять особенности поведения в конфликтной ситуации;

отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

**В результате изучения курса внеурочной деятельности «Самосовершенствование личности» выпускник научится:**

– разбираться в понятиях: саморегуляция, самостоятельность, самореализация, самоактуализация, доминанта поведения;

– разбираться в процессах саморегуляции;

– формировать мотивы саморегуляции;

– самостоятельно снимать с себя психическое напряжение;

– регулировать свое настроение;

– формировать доминанту на саморегуляцию и самосовершенствование;

– формировать психологическую установку на самореализацию;

– формировать положительные ценностные ориентации и установки в отношении

трудовой деятельности и семейно-бытовой сферы;

– ориентироваться на дальнейшее самосовершенствование;

– преодолевать подростковый негативизм, цинизм во взглядах на жизнь.

**выпускник получит возможность научиться:**

– *продолжать дальнейшее профессиональное и личностное самоопределение и самоутверждение;*

– *быть готовым к дальнейшему непрерывному образованию;*

– *формировать конкурентоспособность и выживаемость;*

– *подготовиться к встрече со стрессами, с опасностями, трудностями;*

– *уберегься от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений.*

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Курс «Самосовершенствование личности» нацелен на подготовку учащихся к самостоятельной жизни, воспитание человека гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти свое место в нем, самостоятельно принимать решения, выражать свое мнение, творчески мыслить и нести ответственность за свои действия.

### «Реализуй себя»

Осуществить себя. Вечные вопросы жизни. Счастье. Я – представление о счастье. Каждый сам кузнец. У начал семьи. Законы сохранения. Я – готовность к браку. Будущим родителям о будущих детях. Я – будущая мать (отец). От самоопределения к самореализации. Карьера. Я – готовность к карьере. Подготовка к рынку. Бизнес. Ранок труда. Мотивация достижения. Тренинг мотивации достижения. Свобода и ответственность. Среди законов. Я – среди законов. Священный долг. Я – будущий защитник Родины. Культурный досуг. Вера и суеверия. Я – верующий. Жизнь без розовых очков. Я – готовность к экстремальным ситуациям. Ваше здоровье, господа! Я – здоровый образ жизни. Я – экологическое сознание. К своей социальной зрелости. Я – социальная зрелость. Эскиз будущей жизни.

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени рекомендуется отводить практической и тренинговой формам работы. Диагностические задания можно успешно сочетать с тренинговыми, формирующими. Основной метод, используемый на занятиях, — беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Эффективнейшим средством социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества является игра, в процессе которой подросток расширяет, обогащает, углубляет свои социальные и психологические компетенции. Игра или её элементы должны присутствовать практически на всех уроках: – диагностические; – активизирующие, – игры-театрализации; – ролевые игры, содержание которых постепенно усложняется: от индивидуального проигрывания ситуаций-проб до моделирования общественных отношений. В учебном процессе рекомендуется применять различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеофильмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства. Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления. Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями. Чтобы усвоить важнейшие понятия, новые термины, рекомендуется оформлять «Словарь понятий». «Книгу о себе» можно художественно оформить рисунками, фотографиями, собственными сочинениями в стихах и прозе.

### **Форма организации:**

Форма организации деятельности – коллективная, используются индивидуальные формы.

Занятия проводятся в форме бесед, диалогов, тренингов.

### **Виды деятельности:**

- Познавательная деятельность;
- Проблемно-ценностное общение;
- Творческая деятельность

Формы подведения итогов:

- составление памяток;
- сочинения;
- коллажи, рисунки, фотовыставки

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Кто я? Тренинг самопознания	1
2.	Осуществить себя	1
3.	Вечные вопросы жизни	1
4.	Счастье. Я – представление о счастье	1
5.	Страхи человека	1
6.	Практикум по регуляции страха	1
7.	Каждый сам кузнец своей жизни	1
8.	Любовь – что это?	1
9.	У начала семьи	1
10	Законы сохранения	1
11	Закон самосохранения	1
12	Программы жизни	1
13	От самоопределения к самореализации. Карьера.	1
14	Самоуправление в конфликте	1
15	Защита от манипуляций	1
16	Надо ли подавлять эмоции?	1
17	Управляй собой.	1
18	Мотивация достижения	1
19	Тренинг мотивации достижения	1
20	Свобода и ответственность	1
21	Среди законов. Я – среди законов	1
22	Священный долг. Я – будущий защитник Родины	1
23	Культурный досуг	1
24	Вера и суеверия.	1
25	Вера и суеверия.	1
26	Жизнь без розовых очков. Я – готовность к экстремальным ситуациям	1
27	Жизнь без розовых очков. Я – готовность к экстремальным ситуациям	1
28	Ваше здоровье, господа! Я – здоровый образ жизни.	1
29	Я – экологическое сознание	1
30	Зрелость человека.	1
31	К своей социальной зрелости. Я – социальная зрелость	1
32	Эскиз будущей жизни	1
33	Эскиз будущей жизни	1
34	Научи себя развиваться.	1
35	Резервный урок	1
Итого		35

### **Литература**

1. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. «Основы психологии для старшеклассников». Пособие для педагога в 2 частях. Москва, ВЛАДОС, 2003;
2. Е.И. Рогов «Психология общения», Москва, ВЛАДОС, 2003;
3. «Познай себя и других». Сборник методик. Москва, Народное образование, 1994;
4. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Н. «Для тебя и о тебе», Москва, Просвещение, 1993;
5. Преображенская Н. А. «Потенциал вашей личности», Екатеринбург, У - Фактория, 2003;
6. «Мир детства: Подросток», Ред. А.Г. Хрипковой Москва, Педагогика, 1982