


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гагаринская средняя общеобразовательная школа
с.Гагарино, Ишимский район, Тюменская область

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 1
от 28.08.2023 г.

Руководитель:  Роговских Е.С.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора
 Е.М.Бырдина
30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУЗУ Гагаринская СОШ
 С.Р. Астанина
31.08.2023г. Приказ № 106/3



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для обучающихся 11-х классов
на 2023-2024 учебный год

с.Гагарино, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поиск себя, создание себя как успешного человека, лучшие люди Земли всегда начинали с решения двух главных вопросов: сначала – каким быть, а потом уже – кем быть.

«Сотвори свое успешное будущее» - означает суметь самому себя воспитать, сформировать свою готовность к реальной послешкольной жизни, свой характер и устремления, чтобы взрослая жизнь после школы стала счастливой, полезной для себя и для общества, полноценной, обеспеченной и успешной.

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. В нашем обществе ценится успех, но уже как свершившийся факт — редко кто задумывается над тем, как именно достигается этот успех. Так же в обществе, особенно в СМИ, пропагандируется искаженный образ успеха, успешной личности.

В существующих ныне образовательных программах мало разработаны вопросы о снятии избыточного напряжения со школьника, об обучении его методам противодействия стрессу, в том числе и информационному, не говоря уже о выработке навыков активного слушания, самопрезентации и саморегуляции, так необходимых для достижения успеха. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Данный курс внеурочной деятельности рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся смогут применить эти умения в жизни. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

Цель : сформировать психологическую готовность учащихся к вступлению во взрослую самостоятельную жизнь.

Задачи :

- развить у учащихся уверенность в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности;
- усилить личностные ресурсы;
- обучить навыкам конструктивного поведения;

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» учащиеся должны

знать:

- теоретические основы психологии личности;
- психологические принципы, лежащие в основе человеческого поведения;
- правила межличностного взаимодействия;
- секреты “Психологии влияния”;
- технологии достижения успеха.

уметь:

- конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- быть уверенным в себе, в своих способностях;
- отстаивать свои позиции конструктивными способами;
- рефлексировать свои поступки и поведение.
- владеть приемами саморегуляции.
- четко ставить цель и представлять возможные шаги по ее реализации.

Курс рассчитан на 1 год обучения (34 часа) и предназначен для учащихся 11х классов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Содержание	Кол-во часов
Знакомство. Введение.	2
Личность	7
Коммуникация	7
Психология влияния	7
Технологии успеха	8
Заключительное занятие	1
ИТОГО	34

Содержание тем учебного курса для 11 классов.

Тема «Развивающее повторение» (6 ч.)

В данной теме обучающиеся повторяют важные понятия такие как: самопознание, самовоспитание, самообразование, самоопределение.

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 *внутренней 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» (8 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 11 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
<i>Тема «Развивающее повторение» (6 ч).</i>			
1	<i>Самопознание.</i> Рефлексия – высший уровень самосознания. Осознание переломных, критических этапов в своей жизни. Рефлексия истёкшего года.	1	
2	<i>Самовоспитание.</i> Самовоспитание – педагогика для себя. Эстетическое самовоспитание: прекрасное, возвышенное, трагическое, комическое.	1	
3	<i>Самообразование.</i> Приёмы творческой мысли. Процесс решения задач. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	1	
4	<i>Самоутверждение.</i> Лидерство. Авторитет. Негативные проявления самоутверждения.	1	
5	<i>Самоопределение.</i> Конкретизация и углубление профессионального самоопределения. Взаимосвязь профессиональных и учебных интересов. Предчувствие и прозрение себя как осознание своей уникальной индивидуальности.	2	
<i>Тема «Управляй собой (саморегуляция)» (6 ч).</i>			
6	<i>Внешняя саморегуляция:</i> создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры.	1	
7	Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями.	1	

	Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.		
8	Внутренняя саморегуляция: управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Контроль за своими потребностями.	1	
9	<i>Эмоциональная саморегуляция.</i> Самоконтроль, самообладание. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой.	1	
10	<i>Психологическая самозащита.</i> Развитие памяти, воображения, логических и творческих интеллектуальных способностей.	1	
11	Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Релаксация.	1	
Тема «Самоактуализация» (8 ч.)			
12	Осуществить себя	1	
13	Наш жизненный план		
14	Счастье	1	
15	Наш выбор	1	
16	Наша семья	1	
17	Законы сохранения	1	
18	Профориентиры	2	
Тема «Самореализация» (14ч.)			
19	От самоопределения к самореализации	1	
20	Карьера. Мое будущее	1	
21	Кем быть?	1	
22	Мотивация достижения	1	
23	Тренинг мотивации достижения	1	
24	Свобода и ответственность	1	

25	Наш выбор.	1	
26	Выбор будущего уже сегодня.rrr	1	
27	Культурный досуг	1	
28	Путь к успеху	1	
29	Наши жизненные ориентиры	1	
30	Наш тип темперамента и будущая профессия	1	
31	К своей социальной зрелости	1	
32	Эскиз будущей жизни	1	
		<i>34 часа</i>	

Список используемой литературы:

1. Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004;
2. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – Спб. 2003;
3. Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В. Психология для старшеклассников. М., 2002.
4. Столяренко Л.Д. Социальная психология – Ростов н/Д, 2009;
5. Сидоренко, Е.В. Тренинг влияния и противост. влиянию. — СПб: Речь,2002. —

256