

Курс «Найди и реализуй себя» изучается на уровне среднего общего образования в качестве внеурочной деятельности.

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.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАГАЛЬНИЦКАЯ СОШ**

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания ШМО классных руководителей от _____ № _____	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Е.Н.Скорикова «___»_____ 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ Н.И.Демидова «___»_____ 2025 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
по внеурочной
деятельности
социального направления
Клуб «Найди и реализуй
себя»
11 б класс
(базовый уровень)**

Составитель:
Журенко Людмила Викторовна,
учитель русского языка и литературы
2025 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности социального направления для 11 класса составлена в соответствии с ФГОС СОО, утверждённым Приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями), на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, Основной образовательной программы СОО ГАОУ МО «Долгопрудненской гимназии», авторской программы Г.К. Селевко. «Самосовершенствование личности» - М. Народное образование. НИИ школьных технологий, 2018 г. Раздел «Реализуй себя. Саморегуляция», Селевко Г.К., Селевко О. Г., Левина О.Г. «Реализуй себя» Москва, Народное образование, 2018 г.

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

Количество часов – один час в неделю.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Найди и реализуй себя» изучается на уровне среднего общего образования в качестве внеурочной деятельности.

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 получают 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 *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» (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 11 А КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки изучения	
			план	факт
	Тема «Развивающее повторение» (5 ч.)			
1	Вводное. <i>Инструктаж по технике безопасности. Самопознание.</i> Рефлексия – высший уровень самосознания. Осознание	1	04.09.	

	переломных, критических этапов в своей жизни. Рефлексия истёкшего года.			
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 творческих интеллектуальных способностей.	1	13.11.	
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. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> 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. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> 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	Эскиз будущей жизни	1	21.05.	
		32 часа		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 Б КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки изучения	
			план	факт
	Тема «Развивающее повторение» (5 ч).			
1	Вводное. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> 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	1	23.10.	

	роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.			
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 творческих интеллектуальных способностей.	1	13.11.	
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. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> У начал семьи	1	15.01.	
17	Законы сохранения	1	22.01.	
18	Будущим родителям о будущих детях	1	29.01.	
	Тема «Самореализация» (16ч.)			
19	Вводное. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> 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	Эскиз будущей жизни	1	21.05.	
		32 часа		