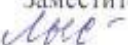


**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Воскресенская школа»**

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
 С.А.Лысакова
«31» августа 2022г.

Утверждено приказом директора
МОУ «Воскресенская школа»
№ 172 от 31.08.2022
протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
социальной направленности
«Самосовершенствование личности»
10-11 классы**

Разработчик программы:
Архипова Галина Владимировна
Гура Ольга Александровна

с. Воскресенское
2022г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....с.4
2. Содержание курса внеурочной деятельности с.4
3. Тематическое планированиес.5

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих документов:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. N 62296);

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573);

-Примерной программы воспитания, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 2 июня 2020 г. № 2/20);

-Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа»

-Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам (курсам, модулям) МОУ «Воскресенская школа».

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

10-11 классы

- повышение интереса к процессу самоизучения;
- формирование адекватной самооценки посредством развития навыков самовосприятия, самокритичности, самонаблюдения;
- умение конструктивно проявлять общественную активность, способность идти на компромиссы;
- умение осознанно выбирать направления и формы любительских занятий, увлечений, хобби;
- способность принимать решения, которые могут иметь значимые последствия для обучающегося и других людей;
- умение принимать на себя ответственность за пробы в социальном взаимодействии;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

10 класс

«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.

11 класс

«Развивающее повторение»

В данной теме обучающиеся повторяют 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,

«Управляй собой (саморегуляция)»

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.

«Самоактуализация»

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.

«Самореализация»

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.

3. Тематическое планирование 10 класс

| № | Название раздела | Количество часов |
|----------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | Реализуй себя | 34 |

11 класс

| № | Название раздела | Количество часов |
|----------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | Развивающее повторение | 5 |
| | Управляй собой | 6 |
| | Самоактуализация | 7 |
| | Самореализация | 16 |

Календарно-тематическое планирование

10 класс

| № | Название раздела, темы | Количество часов | Дата |
|-----|-------------------------------------------|------------------|------|
| 1 | Осуществить себя. | 1 | |
| 2 | Вечные вопросы жизни. | 1 | |
| 3 | Счастье. Я – представление о счастье | 1 | |
| 4 | Каждый сам кузнец. | 1 | |
| 5 | У начал семьи. | 1 | |
| 6 | Законы сохранения. | 1 | |
| 7 | Я – готовность к браку. | 1 | |
| 8-9 | Будущим родителям о будущих детях. | 2 | |
| 10 | Я – будущая мать (отец). | 1 | |
| 11 | От самоопределения к самореализации. | 1 | |
| 12 | Карьера. Я – готовность к карьере. | 1 | |
| 13 | Подготовка к рынку. | 1 | |
| 14 | Бизнес. | 1 | |
| 15 | Рынок труда. | 1 | |
| 16 | Мотивация достижения. | 1 | |
| 17 | Тренинг мотивации достижения. | 1 | |
| 18 | Свобода и ответственность. | 1 | |
| 19 | Среди законов. | 1 | |
| 20 | Я – среди законов. | 1 | |
| 21 | Священный долг. | 1 | |
| 22 | Я – будущий защитник Родины. | 1 | |
| 23 | Культурный досуг. | 1 | |
| 24 | Вера и суеверия. | 1 | |
| 25 | Я – верующий. | 1 | |
| 26 | Жизнь без розовых очков. | 1 | |
| 27 | Я – готовность к экстремальным ситуациям. | 1 | |
| 28 | Ваше здоровье, господа! | 1 | |

| 29 | Я – здоровый образ жизни. | 1 | |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| 30 | Я – экологическое сознание. | 1 | |
| 31 | К своей социальной зрелости. | 1 | |
| 32 | Я – социальная зрелость. | 1 | |
| 33 | Эскиз будущей жизни. | 1 | |
| 34 | Итоговое занятие. | 1 | |
| Календарно-тематическое планирование 11 класс | | | |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | Дата |
| 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. | 1 | |

| | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| | Достижение согласия с самим собой. | | |
| 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» (16ч.) | | |
| 19 | Вводное. Инструктаж по технике безопасности. 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 | |
| 33 | Тактичность в интернет- общении. | 1 | |
| 34 | Итоговое занятие. | 1 | |

