

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Комитетом образования и науки администрации города Новокузнецка

МБОУ «Гимназия № 32» г. Новокузнецка

РАССМОТРЕНО

МО учителей
гуманитарного цикла



Багрянцева М.С.

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Ларионова Л.В.

от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

МБОУ
«Гимназия № 32»
Директор



Морозова М.В.

Приказ № 01 «01» 09 2023
г.

Рабочая программа

учебного курса внеурочной деятельности «Осуществить себя»

для освоения общего образования

Срок освоения программы: 2 года

10 класс – 9ч

11 класс – 9ч

Составитель программы:
Коротких Елена Ивановна,
педагог-психолог

Новокузнецкий ГО

2023



**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Осуществить себя» для освоения общего образования**
Срок освоения программы: 2 года. 9ч – 10 класс. 9ч – 11 класс

страница
2 из 21

Содержание

Содержание учебного курса внеурочной деятельности	
10 класс	3
11 класс	10
Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности	
Личностные результаты	16
Метапредметные результаты	17
Тематическое планирование	
10 класс	20
11 класс	21



Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Осуществить себя»

10 класс

«Управляй собой» (Саморегуляция)

Тема 1. «Берём управление на себя». 1ч

Юношеский возраст – это возраст перехода к самостоятельной жизни, к взрослому существованию, этап формирования собственного мировоззрения и самосознания, этап принятия ответственных решений. Этап *овладения своим внутренним миром*, означающий возможность управления своими действиями и поступками, самим собой.

Старшеклассники могут оглянуться назад, проанализировать причины успехов и неудач, оценить правильность своих действий, роль тех или иных людей в своей жизни. Рефлексия поможет им осмыслить себя в окружающем мире, осознать свои индивидуальные способности, представить пути и способы достижения самоосуществления.

Главным признаком сознательного вхождения во взрослую жизнь является наличие *целей* в жизни человека. Цели определяют и стратегию, и тактику поведения.

Выполняя упражнение “Берите управление на себя”, гимназисты могут понять степень зависимости своей жизни от своих желаний. В большинстве случаев сами старшеклассники являются причиной событий. Значит, каждый задаёт направление – к хорошему или к плохому – сам.

Тема 2. Мысли управляют мыслями. 1ч

Своими мыслями и образами человеку управлять труднее, чем эмоциями и поведением. Саморегуляция мышления может проводиться с помощью техник саморегуляции, подходящих для конкретного случая.

Источниками, первопричинами возникновения мыслей и образов могут быть:

- *потребности*, которые в поисках удовлетворения вызывают активность сознательной и эмоциональной сфер мозга;
- *направленность* на решение какой-либо жизненной, научной или творческой задачи, проблемы;



– *окружающая среда, обстановка, практические ситуации, в которые волей случая попадает человек.*

Самым эффективным регулятором мыслей выступает мыследеятельность целеполагания и планирования. Тест на определение самоуправления покажет, на сколько старшеклассник умеет управлять собой, своими мыслями.

Ситуация-проба “Совет приятелю” раскроет *социально-приемлемые позиции*:

- умение сочувствовать, выслушать собеседника;
- вникнуть в проблему, примерить ее на себя;
- умение найти и сказать хорошее о своем приятеле;
- вера человека.

Тема 3. Самоуправление в конфликте

Конфликт – это понимание хотя бы одной стороной, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона.

Конфликтом может быть обычная *ссора*, сопровождающаяся обвинениями и оскорблениями с бурными реакциями, с потерей контроля над собой. Конфликт может быть *борьбой* конкурентов за лидерство. И может быть *враждой*, длящейся месяцами и годами, когда каждая сторона использует различные методы и средства, чтобы была принята ее позиция. И, наконец, конфликт может быть *закономерным противоречием* прогресса, когда новое идет на смену старому, отживающему.

Некоторые формы поведения в конфликтных ситуациях: враждебность, ложь, угрозы, ябедничество, слухи, страх – затрудняют совместную жизнедеятельность людей, разрушительно действуют на человека и группу, являются *общественно неприемлемыми*.

Выход из конфликта – поэтапный (иногда довольно длительный) процесс, состоящий из определения противоречия, его анализа, действий по его разрешению и оценки результата.

Ситуация-проба “Вражда” поможет определить следующие *социально-приемлемые позиции*:

- любовь и уважение к ближнему;



- прощение;
- справедливость;
- умение вести разговор и сдерживать свои чувства;
- дипломатия;
- плохой мир лучше доброй ссоры.

Тема 4. Защита от манипуляций

Манипуляцией называют такой прием общения, при котором один из партнеров использует другого в качестве средства для достижения собственной цели, житейского или психологического выигрыша.

Ловушки. Провокации. Маски. Игры. Соблазны. Мультимедиа и манипуляции.

Рекомендации "Как защитить себя от манипуляций".

Упражнения: "Маски", "Физиогномика", "Нет", "Не-улыбка", "Не узнаете ли себя?".

Распространенные манипуляционные способы школьников по отношению к родителям. Манипуляционные способы родителей.

Каждый бывает в роли манипулятора. В жизни, в борьбе за выживание и существование кое-какие манипулятивные действия могут сыграть и положительную роль. Но они не должны причинять вреда физическому или психическому здоровью людей.

Тема 5. Надо ли подавлять эмоции? «Я – высказывание»

Возникновение эмоций связано с взаимодействием человека с окружающей средой, с другими людьми. При этом эмоции являются основой оценки обстановки и принятия решений личностью.

Эмоции для человека представляют своеобразные ценности. Положительные эмоции способны поднять человека в его собственных глазах (*положительная эмоциональная Я-концепция*), побуждать к деятельности. Отрицательные эмоции отводят, отталкивают от данных ситуаций или побуждают преодолевать их, то есть играют роль регулятора поведения.



Базовый уровень саморегуляции – энергетический. Он обеспечивает необходимую степень мобилизации всех систем человека. Виды энергетической саморегуляции базового уровня:

- 1) реакция “отреагирования”;
- 2) саморегуляция посредством изменения притока нервных импульсов;
- 3) регуляция изменением условий внешней среды;
- 4) катарсис.

Упражнение-эксперимент. Постоянно “укрощать” (подавлять, запрещать, искажать) эмоции нельзя, – это *деструктивные формы* эмоциональной саморегуляции. В случаях запредельных эмоциональных воздействий можно даже рекомендовать специально разряжать нервную энергию, сбрасывать эмоции во внешнюю среду.

Рекомендации "Разрядка эмоций".

Ситуация-проба “Предательство” определяет следующие *социально-приемлемые позиции*:

- умение сформулировать и высказать то, что тяготит душу;
- уважение других людей;
- раскаяние и прощение.

Тема 6. Ищите помощь извне

Когда у человека появляются тревога и беспокойство и ему не удастся смягчить эти ощущения любыми из вышеупомянутых методов и способов непосредственного влияния на себя, следует искать помощь во внешней среде, в окружающих людях.

Среда общения. Родственные связи. Классные коллективы. Коллектив по интересам. Танцы, дискотеки, аэробика. Обращение к искусству.

Ситуация-проба “Я одинок”. *Социально-приемлемые позиции*:

- твердая позиция в отношении работы над своим характером, своей личной поведением;
- искренность и ответственность перед товарищами;
- выяснение отношений;
- примеривание ситуации на себя с позиций близких людей.



Тема 7. Спасательный круг юмора

Юмор как *качество личности* проявляется в способности человека чувствовать и видеть смешное либо представить, изобразить, сказать нечто такое, что создает комические ситуации, эмоционально-веселый отклик у окружающих.

Юмор называется еще и *чувством*, потому что рождается всякий раз как внутреннее переживание человеческих несовершенств самим смеющимся.

Юмор представляет *литературный жанр*, включающий комедию, эпиграмму, каламбур, пародию, анекдот.

Смех. Результат, итог юмора - смех, веселость, бодрость, удовольствие.

Смех является врожденным, чисто человеческим психическим механизмом и почти во всех культурах выражает радость и удовлетворение. Но нередко с помощью смеха может выражаться презрение и насмешка, а то и гнев.

Процессы возбуждения и торможения при смехе уравниваются, одновременно приводя к норме и артериальное давление. Вот почему, посмеявшись, человек чувствует приятное расслабление, иногда даже новый прилив сил. В этом и состоит первая и важнейшая функция юмора.

Тест “Есть ли у вас чувство юмора?” помогает понять учащимся, как у них обстоит дело с чувством юмора.

Невредные советы помогут поддерживать бодрость духа, сохранять чувство юмора, хотя бы внутри себя.

Тема 8. Я - концепция. Мой образ

Ощущение себя личностью, человеком начинается с осознания себя, представления о себе как об обособленном объекте, выделяющемся во всем многообразии окружающего мира. Результатом этого осознания, представления, выделения является образ самого себя, который называют “*Я-концепцией*” личности.

Субличности характеризуют личность в различных ситуациях, с различных сторон. Субъективно человек чувствует их в себе как отдельные, самостоятельно существующие различные Я.



У каждого человека имеется большой набор субличностей, порой находящихся в противоречии, ведущих борьбу друг с другом (например, Я-добро и Я-зло). Как только человек научается осознавать свои субличности, их желания, ощущения (голоса), он начинает по-настоящему узнавать сущность своего Я, свою *индивидуальность*.

Упражнение “Собрание субличностей” помогает понять сущность собственного Я, усилить его, чтобы оно было способно разрешить конфликты между субличностями, каждая из которых фактически отражает потребности целостной личности.

Ситуация-проба “Друг опоздал”. *Социально-приемлемые позиции:*

- каждое состояние (Я-родителя, Я-взрослого, Я-ребенка) имеет свою соответствующую программу;
- терпение и выдержка;
- доверие и ответственность;
- умение выслушать и понять друга;
- ориентировка на избежание конфликта и мирное разрешение проблемы.

Тема 9. Итоговое занятие «Хозяин своего поведения»

Поведение и деятельность

Поведение в широком смысле рассматривается как синоним деятельности. В узком смысле поведение – это та часть деятельности, которая оценивается окружающими с качественных позиций (моральных, правовых и др.).

В человеческом поведении выделяют два уровня организации: *ситуативный* и *лично-перспективный*. Поведение старшего школьника и взрослого человека становится перспективным: оно связано с наличием у личности целей и задач, осуществлением плана и поэтапного анализа и контроля результатов. В лично-перспективном поведении появляется высший уровень самоуправления – управление жизненными планами на среднюю и дальнюю перспективу. Лично-перспективное поведение контролируется сознанием, связано с волевыми актами.



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Осуществить себя» для освоения общего образования
Срок освоения программы: 2 года. 9ч – 10 класс. 9ч – 11 класс

страница
9 из 21

Самоуправлению и саморегуляции в поведении человека поддается то, что им осознается и подчиняется волевому самоконтролю:

- взаимодействие с окружающими, с социумом;
- общение с друзьями, в компании, с девушкой, с юношей;
- поведение на уроках, в труде (дисциплина);
- отношения с учителями и младшими (начальниками и подчиненными);
- конфликтные ситуации;
- отношение к соблазнам;
- плохие и вредные привычки;
- поведение в экстремальных ситуациях и др.

Обобщенные умения саморегуляции поведения: умение *управлять* своими желаниями, интересами, потребностями; умение *отличать главное* от второстепенного; *внутреннее спокойствие*; *эмоциональная устойчивость*, *чувство меры*, *готовность* к любым неожиданным событиям; *реализм*, *альновидность*.

Способность понимать логику окружающих событий, видеть перспективу их развития, предохраняет человека от ситуативного подхода к решению социальных проблем.

Управление мотивами. Саморегуляция поведения направлена прежде всего на его мотивационную базу (потребности, интересы и склонности, Я-концепцию). В случае необходимости саморегуляции поведения личность подвергает пересмотру и корректирует его мотивационную основу. Для этого необходимо уметь провести рефлексивный анализ своего поведения, выяснить причины своих ошибок и недостатков, наметить способы их устранения (самоприказ, самоубеждение, самовнушение, самоисповедь).

Упражнение “Я – в управлении поведением”.



11класс

«Реализуй себя» (самоактуализация)

Тема 1. Осуществить себя

На момент окончания средней школы личностные качества образуют некоторый потенциал желаний и возможностей, требующий для своего использования, реализации, осуществления целого ряда внешних и внутренних условий.

Появляется новая, высшая потребность – в самоосуществлении, самоактуализации, самореализации.

Понятие самоактуализации является интегральным: оно включает в себя адекватное восприятие окружающего мира и людей, своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности, всестороннего и непрерывного развития творческого и духовного потенциала, максимальную реализацию всех возможностей человека.

Ситуация-проба “Утраченные возможности”. *Социально-приемлемые позиции:*

- "лучше поздно, чем никогда";
- начать сначала;
- учиться никогда не поздно;
- ответственность за близких;
- самореализация через своих детей;
- подчинение судьбе.

Упражнение “Самооценка уровня самоактуализации (как готовности к самоосуществлению)”.

Тема 2. Что такое счастье?

Счастье представляет собой *состояние* человека, включающее эмоциональное ощущение и понимание:

- наибольшей внутренней удовлетворенности,
- полноты содержания,
- наивысшего наслаждения.



Счастье – такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полнотой, осмысленностью жизни, осуществлением своего человеческого назначения.

Упражнение “Кто счастливее?”.

Упражнение “Я-представление о счастье”.

Тема 3. Семья в моей жизни

Определение роли семьи в выборе жизненного пути учащихся.

Семья – *главный воспитатель* молодых подрастающих поколений: именно в семье, в первые годы жизни, формируются глубинные качества человека, а от того, хорошо или плохо это происходит, зависит, каким именно гражданином он станет. Взаимоотношения, чувства, на которых семья стоит, рождают в детях способность дорожить близкими, как собой, их интересами – как собственными.

Семья – *место защищенности* человека, убежище, в котором мы восстанавливаемся.

Упражнение “Добрая семья прибавит разума-ума”.

Работа с пословицами, которые отражают суть семейного воспитания и роль родителей (законных представителей) в самоопределении выпускника.

Тема 4. От самоопределения к самореализации

Самореализующаяся личность – человек, способный и свободно утверждающий и реализующий свою сущность, свои ценности. Это человек, психически здоровый, зрелый, испытывающий высочайшее чувство удовлетворения своих потребностей и реализации своих способностей.

Основой движения к самореализации составляет самоопределение – сознательный выбор своих жизненных целей, своих ценностей и нравственных норм, своей профессии и условий жизни.

Выпускники представляют свои самоопределившиеся или еще самоопределяющиеся "Я":

Я – в моей профессии;

Я – взрослый в настоящем;

Я – патриот;



Я – в духовной сфере;

Я – сын (дочь);

Я – индивидуалист – коллективист.

Упражнение "Рефлексия". Используя данные самооценки своих субличностей самоопределения, учащиеся проводят анализ изменений своих "Я" за два года.

Анкета "Профессиональное самоопределение". Самоактуализация в профессиональной сфере.

Анкета "Уровень самоопределения и самореализации". Оценка себя по уровню самоопределения и самореализации в различных сферах.

Тема 5. Рынок труда. Нужно ли к нему готовиться

Рынок труда – это рынок купли-продажи рабочей силы. Он предполагает свободу предложения рабочей силы, свободу спроса на рабочую силу, сбалансированность между наличием трудовых ресурсов и рабочих мест.

Механизм функционирования рынка труда связан с процессами найма работников работодателями, самостоятельного устройства работниками на работу, службу, учебу, оформления и подписания контрактов, делового общения людей в сфере рынка труда.

Рынок постоянно сортирует и перемещает кадры.

Появляются разные по характеру и содержанию виды работ: временная работа, случайная работа, работа по телефонному звонку, работа с неполным рабочим днем, сезонная работа, работа по контракту, работа по трудовому договору, работа по гибкому графику, работа на расстоянии, самостоятельная, независимая работа с последующей продажей произведенной продукции и т.п.

Возрастает интенсивность и напряженность профессиональной деятельности, повышаются требования к работнику со стороны профессионализма, предприимчивости, ответственности и выносливости.

Предприимчивость. Конкуренентоспособность. Конкуренентоспособная личность.

Профессиональная компетентность. Творческий стиль деятельности, инициативность. Предприимчивость, готовность идти на риск. Ответственность, требовательность, самодисциплина. Высокая



работоспособность, культура труда. Способность овладевать другими специальностями, переходить от одной работы к другой. Расчетливость, рационализм. Коммуникабельность, способность к деловому сотрудничеству. Организаторские, лидерские качества.

Что такое soft skills и hard skills?

Упражнение-тест на конкурентоспособность.

Ситуация-проба "В чем выход?". *Социально-приемлемые позиции:*

- борьба за свои законные права;
- расчет на себя, свои силы;
- никогда не поздно начать все с начала;
- не сдаваться, не терять самообладание;
- надежда.

Десять причин, по которым не получают работу, на которую претендуют.

Ситуация-проба "Безработный". *Социально-приемлемые позиции:*

- активность;
- надежда (только не на "авось");
- предприимчивость;
- настойчивость в достижении цели.

Тема 6. Тренинг мотивации достижений

Для достижения успеха очень важно во всем, что мы делаем, ожидать наилучших проявлений от самих себя.

Негативное мышление.

Позитивное мышление.

Упражнение "Тренинг позитивного мышления".

Тест-опросник "Определение уровня мотивации достижения".

Полезные советы "Для любого дела".

Ситуация-проба "Комплекс неполноценности". *Социально-приемлемые позиции:*

- вера в себя, оптимизм;
- умение адекватной самооценки;



- стремление к достижению целей;
- уважение мнения других людей.

Тема 7. Свобода и ответственность

Свобода личности – это возможность в каждый данный момент делать самостоятельный выбор условий, обстоятельств и форм своей жизнедеятельности.

Границы свободы. Социальная свобода. Внешняя свобода. Внутренняя свобода. Границы внутренней свободы. Внутренняя свобода как качество личности.

Долг, ответственность. Достоинство, честь.

Упражнение-диспут "Моя свобода". Представление о своей свободе.

Ситуация-проба "Ваше достоинство". Социально-приемлемые позиции:

- ответственность и долг перед товарищами;
- отношение к себе как к ценности;
- ощущение себя как неповторимого Человека;
- отношение к другим так же, как к себе;
- признание других также неповторимыми.

Тема 8. Жизнь без розовых очков

Жизнь – это труд, сопровождаемый подъемами и спадами, “полосами” удач и неудач, удовольствий и страданий. Это есть проявление диалектических законов развития (переход количественных изменений в качественные, единства и борьбы противоположностей, отрицание отрицания). Жизнь полна неожиданностей; опасности подстерегают нас на каждом шагу: на улице, в доме, на природе. В генетической биологической природе человека заложена определенная доля агрессии.

Коллизии отношений с людьми.

Жестокость рынка.

Рекомендации при неудаче.



Экстремальные ситуации. Варианты реагирования человека на экстремальные ситуации: сопротивление, обращение к людям за защитой, приспособление, терпимость.

Подготовка себя к защите в экстремальных ситуациях, социальное закаливание.

Предупреждение опасных ситуаций

Поведение в экстремальных ситуациях:

Упражнение-тест “Умее ли вы ориентироваться в любой ситуации? Готовы ли вы к встрече с опасностью?”

Упражнение “Я - готовность к экстремальной ситуации”

Тема 9. Эскиз будущей жизни. Горизонты планирования

Какой она будет?

Из множества факторов, оказывающих влияние на жизненный путь человека, главным является сам человек, его самоуправляющий механизм. Выпускники сами решают, что будут делать в своей жизни.

Ориентиры: определиться с духовно-нравственными позициями, сориентироваться на позитивные цели на базе своих "Я". Рисование образов будущего. Формулирование желания (Я-будущее): что хотят достигнуть, о чем мечтают, что хотят иметь, кем и каким хотят стать, что иметь в различных сферах своего Я; чем заниматься, какой деятельностью.

Выделить главные цели.

Проверьте цели “на прочность”.

Распределить жизненные цели во времени. Представить свою жизнь целостной совокупностью прошлого, настоящего и будущего. Провести мысленно линии непрерывности и представить дальние и средние перспективы своей жизни.

Привязать все цели к конкретным срокам:

Чего я хочу достигнуть к 30, 50 годам и к концу жизни (общий взгляд, название ценностей);

“Мои цели на 10 лет”, список стратегических целей;

“Мои цели на ближайший год” – 5-6 наиболее важных, определяющих деятельность после окончания гимназии.



**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Осуществить себя» для освоения общего образования**
Срок освоения программы: 2 года. 9ч – 10 класс. 9ч – 11 класс

страница
16 из 21

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

гражданское воспитание: осмысление сложившихся в российской истории традиций гражданского служения Отечеству; сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание исторического значения конституционного развития России, своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных духовно-нравственных ценностей; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотическое воспитание: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою страну, свой край, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственное воспитание: личностное осмысление и принятие сущности и значения исторически сложившихся и развивавшихся духовно-нравственных ценностей российского народа; способность оценивать ситуации нравственного выбора и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные ценности и нормы современного российского общества; понимание значения личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, представителям старших поколений, осознание значения создания семьи на основе принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетическое воспитание: представление об исторически сложившемся культурном многообразии своей страны и мира; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов,



**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Осуществить себя» для освоения общего образования**
Срок освоения программы: 2 года. 9ч – 10 класс. 9ч – 11 класс

страница
17 из 21

ощущать эмоциональное воздействие искусства; осознание значимости для личности и общества наследия отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; эстетическое отношение к миру, современной культуре, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, трудовых, общественных отношений;

физическое воспитание: осознание ценности жизни и необходимости ее сохранения (в том числе на основе примеров из истории); представление об идеалах гармоничного физического и духовного развития человека в исторических обществах и в современную эпоху; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

трудовое воспитание: понимание на основе знания истории значения трудовой деятельности как источника развития человека и общества; уважение к труду и результатам трудовой деятельности человека; формирование интереса к различным сферам профессиональной деятельности; готовность совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; мотивация и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия: формулировать проблему, вопрос, требующий решения; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерные черты и противоречия в рассматриваемых явлениях.

Базовые исследовательские действия: определять познавательную задачу; намечать путь ее решения и осуществлять подбор исторического материала, объекта; владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности; осуществлять анализ объекта в соответствии с принципом историзма, основными процедурами исторического познания; систематизировать и обобщать исторические факты; выявлять характерные признаки исторических явлений; раскрывать причинно-следственные связи



событий прошлого и настоящего; сравнивать события, ситуации, определяя основания для сравнения, выявляя общие черты и различия; формулировать и обосновывать выводы; соотносить полученный результат с имеющимся историческим знанием; определять новизну и обоснованность полученного результата; объяснять сферу применения и значение проведенного учебного исследования в современном общественном контексте.

Работа с информацией: осуществлять анализ учебной и внеучебной исторической информации; извлекать, сопоставлять систематизировать и интерпретировать информацию; различать виды источников исторической информации; высказывать суждение о достоверности и значении информации источника (по предложенным или самостоятельно сформулированным критериям).

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение: представлять особенности взаимодействия людей в исторических обществах и современном мире; участвовать в обсуждении событий и личностей прошлого и современности, выявляя сходство и различие высказываемых оценок; излагать и аргументировать свою точку зрения в устном высказывании, письменном тексте; владеть способами общения и конструктивного взаимодействия, в том числе межкультурного, в школе и социальном окружении; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации.

Совместная деятельность: осознавать на основе исторических примеров значение совместной деятельности людей как эффективного средства достижения поставленных целей; планировать и осуществлять совместную работу, коллективные учебные проекты по истории, в том числе на региональном материале; определять свое участие в общей работе и координировать свои действия с другими членами команды; проявлять творческие способности и инициативу в индивидуальной и командной работе; оценивать полученные результаты и свой вклад в общую работу.

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация: уметь выявлять проблему, задачи, требующие решения; составлять план действий, определять способ решения, последовательно реализовывать намеченный план действий и др.



**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Осуществить себя» для освоения общего образования**
Срок освоения программы: 2 года. 9ч – 10 класс. 9ч – 11 класс

страница
19 из 21

Самоконтроль: уметь осуществлять самоконтроль, рефлекссию и самооценку полученных результатов; вносить коррективы в свою работу с учетом установленных ошибок, возникших трудностей.

Принятие себя и других: уметь осознавать свои достижения и слабые стороны в обучении, школьном и внешкольном общении, сотрудничестве со сверстниками и людьми старших поколений; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других на ошибку; вносить конструктивные предложения для совместного решения учебных задач, проблем.



**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Осуществить себя» для освоения общего образования**
Срок освоения программы: 2 года. 9ч – 10 класс. 9ч – 11 класс

страница
20 из 21

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	«Берём управление на себя»	1ч	Рефлексивный анализ прошлого опыта, определение целей, стратегии и тактики поведения Упражнение «Берите управление на себя»
2.	Мысли управляют мыслями	1ч	Техники саморегуляции. Ситуация-проба «Совет приятелю». Определение социально-приемлемых позиций Тест на определение уровня самоуправления
3.	Самоуправление в конфликте	1ч	Анализ этапов выхода из конфликтов Ситуация-проба «Вражда». Определение социально-приемлемых позиций
4.	Защита от манипуляций	1ч	Анализ средств манипуляций. Ловушки. Провокации. Маски. Игры. Соблазны. Мультимедиа и манипуляции. Способы защиты от манипуляций Упражнения: "Маски", "Физиогномика", "Нет", "Не улыбка", "Не узнаете ли себя?"
5.	Надо ли подавлять эмоции? «Я – высказывание»	1ч	Упражнение "Я – высказывание" Рекомендации "Разрядка эмоций" Ситуация-проба «Предательство». Социально-приемлемые позиции
6.	Ищите помощь извне	1ч	Методы и способы непосредственного влияния на себя. Вспомнить объекты психологической помощи: семья, друзья, класс, коллективы по интересам, неформальные компании; их роль в жизни человека. Ситуация-проба «Я одинок». Социально-приемлемые позиции
7.	Спасательный круг юмора	1ч	Юмор как качество личности, чувство, литературный жанр. Тест «Есть ли у вас чувство юмора» Создание «Невредных советов».
8.	Я-концепция. Мой образ	1ч	Я-концепция и субличности. Индивидуальность. Сильные и слабые стороны субличности Упражнение «Собрание субличностей» Ситуация-проба «Друг опоздал». Социально-приемлемые позиции
9.	Итоговое занятие «Хозяин своего поведения»	1ч	Объекты саморегуляции поведения. Обобщенные умения саморегуляции поведения. Управление мотивами Упражнение «Я – в управлении поведением»



Тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во час.	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Осуществить себя	1ч	Проявления самореализующейся личности: нахождение своего “дела”, “творчество”, осознание достоинства, демократичность, простота, естественность, восприятие действительности, устойчивые моральные нормы, чувство юмора, самосовершенствование Ситуация-проба “Утраченные возможности” Упражнение “Самооценка уровня самоактуализации (как готовности к самоосуществлению)”
2.	Что такое счастье?	1ч	Условия ощущения и понимания счастья. Упражнение “Кто счастливее?”. Упражнение “Я-представление о счастье”
3.	Семья в моей жизни	1ч	Определение роли семьи в выборе жизненного пути учащихся. Упражнение “Добрая семья прибавит разума-ума”
4.	От самоопределения к самореализации	1ч	Понимание самореализующейся личности. Самоопределение Упражнение “Рефлексия” Анкета “Профессиональное самоопределение” Анкета “Уровень самоопределения и самореализации”
5.	Рынок труда. Нужно ли к нему готовиться?	1ч	Качества конкурентоспособной личности. Полезные навыки Soft skills и hard skills, которые помогают успешно развиваться в любой профессиональной сфере Упражнение-тест на конкурентоспособность Ситуация-проба “Безработный”
6.	Тренинг мотивации достижений	1ч	Роль позитивного мышления в достижении результатов деятельности. Полезные советы “Для любого дела” Упражнение “Тренинг позитивного мышления” Тест-опросник “Определение уровня мотивации достижения” Ситуация-проба “Комплекс неполноценности”
7.	Свобода и ответственность	1ч	Границы свободы. Внешняя и внутренняя свобода. Долг, ответственность. Достоинство, честь Упражнение-диспут “Моя свобода” Ситуация-проба “Ваше достоинство”
8.	Жизнь без розовых очков	1ч	Коллизии отношений с людьми. Рекомендации при неудаче. Варианты реагирования человека на экстремальные ситуации. Социальное закаливание. Предупреждение опасных ситуаций Упражнение-тест “Умеете ли вы ориентироваться в любой ситуации? Готовы ли вы к встрече с опасностью?” Упражнение “Я-готовность к экстремальной ситуации” Ситуация-проба “Шутка”
9.	Эскиз будущей жизни. Горизонты планирования	1ч	Ориентиры. Позитивные цели. Главные цели. Фантазии на базе своих “Я”. Желания-достижения. Рисование образов будущего. Горизонты планирования: неделя, месяц, год, 5 лет, 10 лет, 20 лет