


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Владимирской
области

Администрация Петушинского района
МБОУ СОШ № 2 г. Петушки

РАССМОТРЕНО

на заседании МО



Меркулова Г.В.

Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Коробко Е.В.

Протокол №11 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№2 г. Петушки



Лещенкова Л.В.

Приказ №137 от «28»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Учимся жизни»
11 класс

учитель: Меркулова Галина Владимировна,
учитель Физики и математики,
высшая квалификационная категория

г. Петушки 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Учимся жизни» для 11 класса разработана на основе программ Селевко Г.К., Бабурина Н.И., Левина О.Г. «Найди себя», программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху» Н. Стебнева, Н. Королева (журнал Школьный психолог издательского дома "Первое сентября").

Общий объем учебного времени – 34 часа (1 час в неделю).

Программа внеурочной деятельности «Учимся жизни» устанавливает требования не только к навыкам, полученным в процессе занятий и самостоятельной деятельности, но и личностным, метапредметным результатам освоения обучающимися основной образовательной программы. Личностными результатами стандарт определяет социально и нравственно обусловленные внешние (поведенческие) и внутренние качества человека (ценности, убеждения, принципы).

Соответственно, результатом образования является не просто получение знаний, но и личностное развитие в образовательном процессе, становление самосознания обучающихся, формирование навыков самоорганизации и саморегуляции, развитие эмоциональной и интеллектуальной сфер, формирование позитивного отношения к себе и миру, уверенности в себе, ответственности, познавательного интереса, мотивации к получению знаний и саморазвитию. Полное или частичное достижение данных результатов обучающимися обеспечивает успешное их дальнейшее профессиональное самоопределение и личностный рост. В управлении процессом становления личностных образовательных результатов важную роль играет критериальное оценивание – ресурс личностного роста.

Цель программы внеурочной деятельности «Учимся жизни» —создание системы работы психолого–педагогического сопровождения для психологического и профориентационного просвещения обучающихся и развития их внутреннего потенциала.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Сформировать положительное отношение к самому себе через знакомство с собственными индивидуальными психологическими особенностями, интересами, целями, ценностями и самоопределением в собственной жизненной и профессиональной стратегии;
2. Познакомить со спецификой процессов самоорганизации и самопрезентации личности;
3. повысить уровень профессиональной компетентности в процессе планирования карьеры, познакомить со спецификой карьерных стратегий и особенностями регионального рынка труда и образовательных услуг.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Личностные результаты освоения обучающимися программы

В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- Ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- Готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.

В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях обустройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.

1.2. Метапредметные результаты освоения обучающимися программы

1.2.1. Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами **читательской компетенции**: обучающиеся овладеют смысловым чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга

чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности.

При изучении курса *обучающиеся усовершенствуют* приобретенные на первом уровне навыки **работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий—концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения курса внеурочной деятельности обучающиеся *приобретут*

опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, *овладеют умением* выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они *получат возможность* развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Содержание курса внеурочной деятельности «Твой путь к успеху»

ВВОДНЫЙ БЛОК

Тема1. Введение в курс

Знакомство с целями, задачами, содержанием курса. Принятие общих правил работы в группе. Упражнение «Снежный ком», «Пишущая машинка».

Тема2. Секреты успеха

Просмотр видеороликов о людях, достигших успеха в какой-либо деятельности. Успешные люди нашего поселка.

БЛОК ПО РАЗВИТИЮ САМОПОЗНАНИЯ «Я УНИКАЛЬНЫЙ»

Тема1. Моя уникальность

Знакомство с правилами работы группы. Отработка навыка представления себя. Формирование позитивных личностных установок. Понятие уникальности каждого человека. Упражнения «Знакомство», «Представление», «Ассоциации», «Безмаски», «ОбразЯ», «Характеристики самого себя», «Я-любимый», «Никто из вас не знает, что я...», «Метафорический портрет», «Позиция». Арттерапевтическая техника «Коллаж».

Тема2.Моикорни

Понятие корней для человека. Значимость семейных связей. Влияние семейных установок на будущий успех человека. Влияние детских лет на жизненную успешность человека. Упражнение «Триимени», «Автобиография», «Пять замечательных и пять ужасных событий», «Воспоминания о детстве», «10 семейных заповедей», «Комплименты».

Тема3. Тренинг «Здравствуй Я»

Знакомство с медитативными упражнениями и их возможности влияния на планирование жизненного успеха. Упражнение «Паутинка», «Песня обо мне». Медитативное упражнение – релаксация «Здравствуй Я– мой любимый».

Тема4.Моиприоритеты

Знакомство с понятием-жизненный приоритет. Осознание своих жизненных приоритетов. Овладение навыками анализа своих приоритетов. Упражнения «Мой герб», «Моифантазии», «Месяц, последний в жизни», «Завещание».

БЛОК ПО РАЗВИТИЮ МОТИВАЦИИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА «ТРОН УСПЕХА»

Тема1.Моё представление об успехе

Составляющие жизненного успеха. «Размер» успеха. Субъективность оценки жизненного успеха. *Упражнения:* «Ассоциации», «Слепой и поводырь», «Что такое жизненный успех?»(индивидуальное и групповое выполнение).

Тема2.Шаги к успеху

Отличие цели от мечты. Умение формулировать СВОИ цели в жизни. Дерево целей. Цена достижения цели. Знание себя, умение организовать себя в достижении цели, умение управлять собой – важные шаги в достижении успеха. *Упражнения:* «Способы достижения успеха»(групповое выполнение), «Курица», «Дорожная карта».

Тема3.Моицели

Анализ своих сильных и слабых сторон личности. Основные составляющие успеха. Характеристики успешных людей. Барьеры успеха. Этапы целеполагания. Упражнения «Мои сосредоточенные мечты», «Я–идеальный», «Мой идеальный день», «Моё идеальное окружение».

Тема4.Мойразумныйвыбор

Понятие здорового разумного выбора. Понятие неэффективного выбора. Типы неэффективных выборов. Этапы разумного выбора. Упражнения «Разумный и неразумный выбор», «Ложные ценности», «Решение проблемы», «Пятилетний план», «Моя линия жизни».

Тема5. Мои ресурсы

Понятие внешних и внутренних резервов человека. Техники исследования своих ресурсов. Понятие программирования успеха. Упражнение «Настоящее, прошлое и будущее», просмотр фильма про успешного человека.

Тема6. Мои кризисы

Понятие жизненных кризисов. Кризисно е состояние. Стрессы. Виды, причины, признаки. Первая помощь в стрессовой ситуации. Техники релаксации. Аутотренинг. Упражнение «Дневник ваших тревог», «Список Робинзона», «Последовательное мышечное расслабление»

Тема7. Тренинг «Капля на стекле»

Актуализация, направленная на осознание собственных ресурсов. Визуализация «Капля на стекле». Разработка памятки по разрешению проблемных ситуаций.

БЛОК ЛИЧНОСТНОГО РОСТА «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ КАК ПУТЬ К УСПЕХУ

Тема1. Главное – желание

Мотивы и потребности человека. Склонности и способности. Направленность личности. Самосознание. *Упражнения:* «Сундук желаний», «Летающая тарелка», *Ролевая игра* «Поездка в автобусе» *Игра-конкурс* «Самый-самый...».

Тема2. Я властелин эмоций

Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности. Стресс и его влияние на человека. Приемы регуляции эмоционального состояния, улучшения работоспособности. *Упражнения:* «Ассоциации».

Тема3. Как «организовать» успех

Основы самоменеджмента. Понятие о самоменеджменте. Время как стрессор. Капитал времени. «Поглотите ли времени». Функции, правила и техники самоменеджмента.

Тема4. Я в социуме

Повышение коммуникативной компетентности как одно из условий формирования успешной личности. *Диагностические методики:* «Q-сортировка», тестописания поведения К.Томаса. *Упражнения:* «Превратим минусы в плюсы», «Ассоциации».

Тема5. Тренинг личностного роста

БЛОК ПО РАЗВИТИЮ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА «Я–ЛИДЕР»

Тема1. Мой лидерский потенциал

Понятие лидерства. Связь лидерства с жизненной успешностью. Характеристики лидера. Эффективное и неэффективное лидерство. Развитие лидерских качеств. Упражнения «Кулачок», «Автобиография», «Упражнение Джеффа», «Стулья», «Я – лидер», «Поезд», «Я – подарок для человечества», «Лидер и его команда», «Слепой и поводырь», «Голосуйте за меня». Психологическая диагностика лидерского потенциала.

Тема2. Тренинг «Дом моей души»

Психотехнические приёмы, направленные на создание положительного образа «Я». Понятие позитивного мышления. Медитативное упражнение-визуализация «Дом моей души».

БЛОК ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ «ПОСМОТРИТЕ НА МЕНЯ»

Тема1. Мой язык тела

Понятие имиджа. Личностный и профессиональный имидж. Понятие самопрезентации. Связь успешной самопрезентации для построения профессиональной успешной карьеры. Основы публичного выступления. Уверенное и неуверенное поведение. Невербальные сигналы в публичном выступлении. Чувствительность к невербальным сигналам. Характеристики жестов. Характеристики различных положений головы. Характеристики движений и сигналов тела. Упражнение «Отзеркаливание», «Эмоциональное состояние».

Тема2. Мой речевой стиль

Вербальные возможности. Акустические характеристики речи. Интонация. Особенности стилистического построения публичного выступления. Речевые предикаты.

Тема3. Мой психологический портрет

Составление психологического портрета личности. Положительное и отрицательное. План работы над собой. Упражнение «Мои ресурсы», «Место покоя».

Тема4. Дверь в себя

Содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, выработке позитивного самоотношения и настроения на успех. Упражнения «Найди пару», «Откровенно говоря...», «Представление о достигнутом успехе». Рефлексия.

Тема5. Видеотренинг «Мой публичное выступление»

Упражнение «Публичное выступление». Просмотр записанных видеороликов и совместный анализ достоинств и недостатков публичного выступления участников.

БЛОК ПОРАЗВИТИЮ НАВЫКОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

Тема1. Основы тайм-менеджмента

Понятие тайм менеджмента. Основы успешного планирования временем. Технологии планирования времени. Выбор инструментов для планирования времени. Сортировка задач. Определение коэффициента рационального управления временем. Упражнения «Менеджер своей жизни». Диагностика «Коэффициент рационального управления временем».

Тема2. Тренинг «Мой выбор»

Ценности и фундаменты жизни. основополагающие жизненные ценности для выбора жизненной стратегии. Важность экономии времени. Время жизни, продолжительность жизни. Связь продолжительности жизни и пола человека, его образования и приоритетных ценностей. Упражнение «На что потратить жизнь». Просмотр видеофильма «Наше время».

ИТОГОВЫЙ БЛОК

Тема1. «Формула» успеха

Что такое успех? Отличие успеха от достижения. Где человек может почувствовать себя успешным. Выведение формулы успеха.

Тема2. Подводим итоги

Обобщение пройденного за учебный год. Планы на лето. Где можно применить полученные знания?

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УЧИМСЯ ЖИЗНИ»С
УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ 11 КЛАССА**

(1 ч в неделю, 34 недели, всего 34 ч за год)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол. часов</i>	<i>Целевые приоритеты</i>
1	Вводный блок	2	<p>Способствовать повышению личной уверенности у каждого участника проектного обучения, его самореализации и рефлексии;</p> <p>Формирование у обучающихся ценности командной работы;</p> <p>Побуждение к осознанному профессиональному выбору в будущем, опирающемуся на внутреннюю мотивацию, интерес, чувство успеха, уверенность в своих силах и способностях;</p> <p>создание психологически безопасных условий для реализации личностного потенциала обучающегося в рамках курса;</p> <p>повышение психологической компетентности учащихся за счёт развития уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, определения жизненной позиции;</p> <p>способствовать формированию гибкости и толерантности как качеств личности.</p>
2	Блок по развитию самопознания «Я–уникальный»	5	
3	Блок по развитию мотивации к достижению успеха «Трон успеха»	9	
4	Блок личностного роста «Самосовершенствование и Саморазвитие как путь к успеху»	5	
5	Блок по развитию лидерского потенциала «Я– лидер»	3	
6	Блок по развитию навыков самопрезентации «Посмотрите на меня»	6	
7	Блок по развитию навыков планирования времени «Тайм-менеджмент»	2	
8	Итоговый блок	2	
	Итого	34	

Календарно-тематический план курса «Учимся жизни»

№ п/п	Темы занятий	Кол-вочасов
Вводный блок		
1	Введение в курс	1
2	Секреты успеха	1
Я-уникальный		
3	Моя уникальность	1
4	Мои корни	1
5	<i>Тренинг «Здравствуй Я»</i>	1
6-7	Мои приоритеты	2
Трон успеха		
8	Мое представление об успехе	1
9	Шаги к успеху	1
10-11	Мои цели	2
12-13	Мой разумный выбор	2
14	Мои ресурсы	1
15	Мои кризисы	1
16	<i>Тренинг «Капля на стекле»</i>	1
Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху		
17	Главное-желание	1
18	Я–властелин эмоций	1
19	Как «организовать» успех	1
20	Я в социуме	1
21	<i>Тренинг личностного роста</i>	1
Я-лидер		
22-23	Мой лидерский потенциал	2
24	<i>Тренинг «Дом моей души»</i>	1
Посмотрите на меня		
25	Мой язык тела	1
26	Мой речевой стиль	1
27	мой психологический портрет	1
28	Дверь в себя	1
29-30	<i>Видеотренинг «Мое публичное выступление»</i>	2
Тайм-менеджмент		

31	Основы тайм-менеджмента	1
32	Тренинг «Мой выбор»	1
Итоговый блок		
33	«Формула» успеха	1
34	Подводим итоги	1

Учебно-методическое обеспечение

1. Базовый набор тематических тренингов для подростков: Сборник научно-методических материалов/Сост.Н.А.Бондаренко,И.Н.Рязанова;Подред.С.В.Кривцовой.
–М.:АСОУ,2007.
2. БернЭ. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений— М.: Прамбер, 1992.
3. Вереникина И.М.Преодоление возможных конфликтных ситуаций между учителем и учениками на уроке// Вопросы психологии.-
1986.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?/ Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.:АСТ:Астрель,2008.
5. ГригорьевД.В.Внеурочная деятельность школьников.Методический конструктор:пособие для учителя.М.:Просвещение, 2010.
6. ГригорьевД.В.Программывнеурочнойдеятельности.Художественноетворчество.Социальноетворчество:пособиедляучителей общеобразовательных учреждений/Д.В.Григорьев,Б. В.Куприянов.– М.:Просвещение, 2011.
7. ЗолотареваА.В.Дополнительное образованиедетей.Теорияиметодикасоциально-педагогической деятельности,Ярославль,«Академияразвития»,2004г.
8. Каптерев П.Ф.Детская и педагогическая психология.Москва—Воронеж,1999.
9. Криволапова Н. А. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся.5-8классы/Н.А.Криволапова.–М.:Просвещение,2012.
10. ОбуховаЛ.Ф. Детская(возрастная) психология.Учебник.-М.:Российскоепедагогическоеагентство. 1996.
11. ОрловЮ.М. Предметпедагогика.Серия:Педагогика.-М.: "Импринт-Гольфстрим",1998.
12. Программы внеурочной деятельности.СистемаЛ.В.Занкова.ИздательскийдомФедоров,издательство «Учебная литература»,2011.
13. Рабочая программа дополнительного образованиясоциально-педагогическойнаправленности«Ведущиезасобой»Н.А. Ращупкина, 2013.

14. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа/С.В. Третьякова, А.В. Иванов, С. Н. Чистякова и др. – М.: Просвещение, 2014.
15. Ашихмина Л.П. «Найди себя в мире людей и профессий». – М., 2002.
16. Берн Э. «Игры в которые играют люди. Люди в которые играют игры.»
17. Психология человеческой судьбы. – М., 1988.
18. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игра, упражнения. СПб 1996.
19. Немов Р.С. Психология. М. «Владос». 1998г. Том 1.
20. Огнева, Н.Р. Спичева Л.А. «Как выбрать профессию». Томск, 2005г.

Интернет-ресурсы

1. «Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В. Григорьева, П.В. Степанова [Электронный ресурс] <http://standart.edu.ru/>
2. Сайт проекта «Территория интеллекта». — URL: <http://tintel.ru/>
3. Гина А. Приёмы педагогической техники. — М.: Вита-Пресс, 2005. — 112 с.
4. Атлас новых профессий. — URL: <http://atlas100.ru/>.
5. Исследование Сбербанка: 30 фактов о современной молодёжи. — URL: http://www.sberbank.ru/common/img/uploaded/files/pdf/youth_presentation.pdf