

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
- образовательной программе  
среднего общего образования  
МАОУ СОШ №9

(утверждено приказом  
от 01.09.2020 № 104)



**Рабочая программа  
курса внеурочной  
деятельности  
«Самосовершенствование  
личности»  
(направление «Социальное»)  
для 10 - 11 классов**

## Содержание:

	Пояснительная записка	3
1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	5
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	8
3	Тематическое планирование	12

## Пояснительная записка.

Данная Программа основана на курсе Г.К. Селевко «Самосовершенствование личности», который является сквозным, т.е. представляет единое целое из всех своих разделов по классам с 10-11. Программа социальной деятельности является средством реализации требований Стандарта к личностным и метапредметным результатам освоения основной образовательной программы.

Социальная деятельность обучающихся – целенаправленный процесс взаимодействия подростков с окружением, ориентированный на повышение эффективности решения индивидуальных и социальных проблем.

Социализация обучающихся должна обеспечиваться средствами учебно-воспитательной и познавательной деятельности.

Актуальность социальной деятельности обучающихся определена возрастными особенностями и потребностями подросткового возраста.

Успешная социализация обучающихся на ступени среднего общего образования обусловлена тремя факторами: ожиданиями, изменением поведения и стремлением к конформизму. Под влиянием групп школьных сверстников, родителей и учителей у обучающихся изменяется поведение, формируются социальные умения, необходимые для исполнения актуальных социальных ролей.

Целенаправленная социальная деятельность программы «Самосовершенствование личности» исходит из того, что основным социальным ожиданием подростков является успешность, признание со стороны семьи и сверстников, состоятельность и самостоятельность в реализации собственных замыслов. При этом подростки, завоевавшие авторитет среди сверстников, устанавливают образцы поведения, более значимые для обучающихся, чем образцы родителей, учителей и других взрослых.

Социальная деятельность может успешно реализовываться в школьной среде, где признаваемыми и ожидаемыми для обучающихся являются конструктивные и созидательные образцы поведения педагогов, более старших учеников, поддерживаются духовно-нравственные идеалы гражданина России.

Традиционными социальными императивами школы являются стремление объединить детей, ориентация их на принятые образцы и стратегии поведения, противодействие их попыткам самоутвердиться за счет других, борьба с антиобщественным поведением, установление правил, регулирующих поведение.

Исходя из этого можно определить следующие **цели** программы «Самосовершенствования личности».

*В отношении обучающихся:*

- формирование активной гражданской позиции и ответственного поведения;

- усвоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих возрасту, в части освоения норм и правил общественного поведения;
- формирование у обучающегося собственного конструктивного стиля общественного поведения в ходе его взаимодействия с социальным окружением.

*В отношении учителя:*

- обеспечение целенаправленности, системности и непрерывности процесса социализации обучающихся;
- обеспечение разнообразия форм педагогической поддержки социальной деятельности, создающей условия для личностного роста обучающихся, продуктивного изменения поведения.

Выполнение данных целей на ступени основного образования можно реализовать через выделение следующих задач:

*В отношении обучающихся:*

- соотносить и выполнять различные социальные роли, самооценивать динамику и адекватность выполняемых ролей;
- уметь решать социально-культурные задачи (познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые), специфичные для возраста обучающегося;
- поддерживать разнообразные виды отношений в основных сферах жизнедеятельности (общение, учеба, игра, спорт, творчество, увлечения);
- участвовать в изменении школьной среды и доступных сферах жизни общества;
- развивать способность к добровольному выполнению обязательств, как личных, так и основанных на требованиях коллектива;
- владеть приемами и методами самовоспитания: самокритикой, самовнушением, самообязательством, эмпатией.

*В отношении учителя:*

- создавать эффективные условия для социальной деятельности обучающихся в процессе обучения и воспитания;
- использовать роль коллектива в формировании идейно-нравственной ориентации личности обучающихся, их социальной и гражданской позиции;
- стимулировать осознанность социальных инициатив и деятельности обучающихся с опорой на мотив деятельности (желание, осознание необходимости, интерес и др.);
- оценивать динамику выполняемых обучающимися социальных ролей для понимания эффективности вхождения подростков в систему общественных отношений.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. *Регулятивные УУД:*

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции учебной деятельности;
- Саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.

### 2. *Познавательные УУД:*

- Умение видеть проблему;
- Умение ставить вопросы;
- Умение выдвигать гипотезы;
- Умение структурировать тексты;
- Умение работать с метафорами;
- Умение давать определение понятиям;
- Умение наблюдать;
- Умение делать выводы и умозаключения;
- Умение классифицировать;
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы с обучающимися.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую.

### 3. *Коммуникативные УУД:*

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- развивать навыки восприятия и понимания различных людей;
- развивать навыки самопознания;
- преодолевать эгоцентризм;
- умение познавать себя через восприятие другого;
- формирование положительной самооценки;
- формирование эмпатического отношений к другим людям;
- формировать чувство уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
- определять особенности поведения в конфликтной ситуации;
- отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

### **В результате освоения программы**

#### **Обучающиеся будут знать:**

- основные права и обязанности гражданина, ориентироваться в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- историю родного края;
- достижения и культурное наследие России;
- об институтах гражданского общества, о государственном устройстве и социальной структуре российского общества, наиболее значимых страницах истории страны, об этнических традициях и культурном достоянии своего края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга;
- о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища;
- ценности России, своего народа, своего края,
- отечественное культурно-историческое наследие,

#### **Обучающиеся будут уметь:**

- соотносить и выполнять различные социальные роли, самооценивать динамику и адекватность выполняемых ролей;
- уметь решать социально-культурные задачи (познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые), специфичные для возраста обучающегося;

- поддерживать разнообразные виды отношений в основных сферах жизнедеятельности (общение, учеба, игра, спорт, творчество, увлечения);
- участвовать в изменении школьной среды и доступных сферах жизни общества;
- развивать способность к добровольному выполнению обязательств, как личных, так и основанных на требованиях коллектива;
- владеть приемами и методами самовоспитания: самокритикой, самовнушением, самообязательством, эмпатией.

Рабочая программа предусматривает развитие **компетенций**:

- ценностно-смысловые
- общекультурные
- учебно-познавательные
- информационные
- коммуникативные
- социально-трудовые
- компетенции личностного самосовершенствования

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Курс «Самосовершенствование личности» нацелен на подготовку учащихся к самостоятельной жизни, воспитание человека гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти свое место в нем, самостоятельно принимать решения, выражать свое мнение, творчески мыслить и нести ответственность за свои действия.

Курс «Самосовершенствование личности» является сквозным, т.е. представляет единое целое из всех своих разделов по классам с 10-11.

10 класс. Управляй собой (самообладание).

11 класс. Реализуй себя (самореализация).

№	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Вид деятельности
1	<p><b>10 класс. «Управляй собой».</b></p> <p>Курс «Управляй собой» учит подростка владеть собой - управлять своим внешним обликом и поведением, а также физическим и психическим состояниями. Умение владеть «собой» понимается, прежде всего, как способность действовать, поступать, управлять своими эмоциями, разумом и поведением в соответствии с изображениями своего высшего механизма самоуправления - сознания. Выбирающего оптимальный путь взаимодействия с окружающей средой.</p> <p>Однако эмоционально-волевая и действенно-практическая сферы личности не всегда подчинены холодному рассудку, особенно в «бунтующем» возрасте, когда возникает поведение,</p>	Беседы, упражнения, тесты, социальные пробы, психологическая игра, анкетирование, этические беседы	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, социальное творчество

	<p>отклоняющееся от установленных обществом норм. Чтобы обуздать свое поведение, научиться «властвовать собой», надо знать законы саморегуляции, уметь их применять.</p> <p>Курс «Управляй собой» дает представление о классических формах воздействия на свое нынешнее состояние и внешнее поведение, включает различные тренинги, упражнения.</p>		
2	<p><b>11 класс. «Реализуй себя».</b></p> <p>Этот курс обращен к старшим школьникам, будущим выпускникам. Самореализация - это процесс осуществления (реализации) человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе своей жизни, в своей судьбе.</p> <p>Самореализация составляет сущность жизни, является важнейшей стороной человеческого счастья. Потребность в самореализации 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,</p>	<p>Беседы, упражнения, тесты, социальные пробы, интерактивные тренинги, анкетирование, этические беседы, психологическая игра, благотворительный марафон, КТД</p>	<p>Игровая, Познавательная, проблемно-ценностное общение, социальное творчество, спортивно-оздоровительная</p>

называют самоактуализацией.

Самоактуализация, по А.Маслоу, означает активное переживание, постоянный духовный рост и выбор: движение вперед или отступление.

Самоактуализация - это доверие к своему «Я», а не опора на авторитеты, честность перед собой и другими, это способность принять ответственность за свои действия и решения.

Самоактуализация - это прежде всего труд, труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет в будущем.

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 все сторонам социализации личности (социальной адаптации, автономизации и социальному закаливанию).

Курс «Реализуй себя» готовит юношей и девушек к важнейшим социальным ролям, в которых будет реализоваться положительная программа послешкольной жизни - ролям

	туженика, семьянина и гражданина.		
--	--------------------------------------	--	--

### 3. Тематическое планирование.

№	Тема	Количество аудиторных часов	Количество внеаудиторных часов
1	Вперед, оглядываясь назад Правила дорожного движения - ведущий нормативный акт	1	
2	Религии и конфессии России. Традиционные и нетрадиционные верования.	1	
3	О совести, чести, достоинстве. Социальный контроль, нормы социального контроля, санкции социального контроля, самоконтроль.	1	
4	Семья ваших «Я» (сочинение – размышление «Мой мир и я»).	1	
5	Пожар в жилище.	1	
6	Самоуправляющаяся и саморегулирующаяся. Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров	1	
7	Умейте властвовать собой. Коррупция как угроза национальной безопасности.	1	
8	Психологический автопилот	1	
9	Укрощение «строптивых эмоций»	1	
10	Хозяин своего поведения. Особенности горения синтетических материалов.		1
11	Мысли управляют мыслями	1	
12	Нравственная саморегуляция. Регулирование дорожного движения	1	

13	Самоуправление в конфликте	1	
14	Защита от манипуляций	1	
15	Социальный прогресс, регресс, реформа, эволюция, революция. Революции 21 века.		1
16	Надо ли подавлять эмоции? Дорожные знаки	1	
17	Релаксация. Понятие об огнестойкости зданий и сооружений.	1	
18	Глобализация, терроризм, глобальное общество. Антиглобализм.		1
19	Ищите помощь себе извне	1	
20	Народность, этноцентризм, ксенофобия, шовинизм, расовая дискриминация, культурный плюрализм. Национальная политика России.	1	
21	Спасательный круг юмора. Понятие о коротком замыкании, перегрузке электросети.	1	
22	Энергетическая саморегуляция. Особенности современного жилища.	1	
23	Аутогенная тренировка	1	
24	Медитация	1	
25	Огнетушители, их виды и принцип действия. Дорожная разметка и её характеристики	1	
26	Саморегуляция	1	
27	Гармония физического и психического	1	
28	Быть здоровым и красивым. Предупредительные сигналы при движении на велосипеде и мотоцикле	1	

29	Права и свободы человека	1	
30	Просмотр видеофильма о способах эвакуации из многоэтажных зданий. Проезд перекрёстков	1	
31	Ты и твои родители (проблемы отцов и детей).	1	
32	Я и мой коллектив. Пешеходные переходы и остановки маршрутных транспортных средств		1
33	Забота. Семья и брак. Добрачное поведение. Проблема неполных семей.	1	
34	Живая этика. Итоговое занятие по ППБ	1	

<b>11 класс «Реализуй себя»</b>			
№	Тема	Количество аудиторных часов	Количество внеаудиторных часов
1	Осуществить себя	1	
2	Программа самосовершенствования	1	
3	Вечные вопросы жизни. Правовая ответственность водителей за нарушение ПДД	1	
4	Счастье	1	
5	Правонарушения и преступления. Правомерное и неправомерное поведение. Виды уголовных наказаний и порядок их назначения, виды административного правонарушения и административные взыскания.	1	
6	Что поможет возрождению России. Анализ пожаров и причины их возникновения.	1	

7	Каждый сам кузнец. Гражданские правоотношения. Трудовые правоотношения. Жилищные правоотношения.	1	
8	У начал семьи	1	
9	Законы сохранения. Оказание доврачебной помощи пострадавшим в ДТП	1	
10	Будущим родителям о будущих детях		1
11	Литературный альбом «Семейные хроники»	1	
12	От самоопределения к самореализации. Возможные аварии, катастрофы, крупные пожары.	1	
13	Карьера. Электропожаробезопасность.	1	
14	Семейные правоотношения. Семья и брак. Имущественные правоотношения.	1	
15	Дорожная аварийность и травматизм		1
16	Бизнес. Права потребителя.	1	
17	Рынок труда. Правила поведения при пожаре.	1	
18	Деловая игра «Ты ищешь работу»		1
19	Мотивация достижения. Железнодорожные переезды	1	
20	Порядок призыва на военную службу, условия отсрочек, правовое регулирование воинской службы.	1	
21	Тренинг мотивации достижения	1	
22	Свобода и ответственность. Социальная	1	

	стратификация и социальные отношения.		
23	Среди законов. Конфликт и основные способы его разрешения.	1	
24	Священный долг. Особые условия движения	1	
25	Демографическая политика России. Подручные средства пожаротушения.	1	
26	Культурный досуг. Перевозка грузов и пассажиров	1	
27	Вера и суеверия. Пожарные извещатели: тепловые, дымовые, ультрозвуковые и световые.	1	
28	Жизнь без розовых очков. Социальное и протестное движения, их характеристика и масштабность. Отклоняющееся (девиантное), делинквентное поведение.	1	
29	Три кита здоровья. Движение в тёмное время суток и в сложных погодных условиях. Пожарная опасность газов.	1	
30	Мораль и нравственность. Нравственные категории и добродетели. Милосердие. Долг. Справедливость и равенство. Духовная жизнь человека и общества.		
31	К своей социальной зрелости. Правовое воспитание школьников требует использования методов личного примера, принуждения, поощрения, анализа правовых норм.	1	
32	Эскиз взрослой жизни. Оборудование мотоциклов и автомобилей спецсигналами. Учреждения с массовым пребыванием людей, способы эвакуации из них в случае		1

	возникновения пожара.		
33	Игра в будущее. Итоговое занятие по ПДД	1	
34	Программа моей жизни. Итоговое занятие по ППБ.	1	