


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 33» городского округа Самара

РАСМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от 25.08.2022 г.  
Председатель м/о  
Чуприна А.О.

ПРОВЕРЕНА  
зам. директора  
по УВР  
Е.И. Грачёва  
  
30.08.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБОУ Школы №33  
г.о. Самара  
  
М.И. Мезенцев  
Приказ № 222  
от 01.09.2022 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

**«Самосовершенствование личности»**

Направление: Общекультурное

Класс: 9-11

Составитель: Колесникова Е.Н., педагог-психолог

Самара, 2022 год

## Пояснительная записка

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самосовершенствование личности» составлена на основе:**

— Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего общего образования;

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

**В результате изучения курса внеурочной деятельности «Самосовершенствование личности» выпускник научится:**

- разбираться в понятиях: саморегуляция, самостоятельность, самореализация, самоактуализация, доминанта поведения;
- разбираться в процессах саморегуляции;
- формировать мотивы саморегуляции;
- самостоятельно снимать с себя психическое напряжение;
- регулировать свое настроение;
- формировать доминанту на саморегуляцию и самосовершенствование;
- формировать психологическую установку на самореализацию;
- формировать положительные ценностные ориентации и установки в отношении трудовой деятельности и семейно-бытовой сферы;
- ориентироваться на дальнейшее самосовершенствование;
- преодолевать подростковый негативизм, цинизм во взглядах на жизнь.

**В результате изучения курса внеурочной деятельности «Самосовершенствование личности» выпускник получит возможность научиться:**

- *продолжать дальнейшее профессиональное и личностное самоопределение и самоутверждение;*
- *быть готовым к дальнейшему непрерывному образованию;*
- *формировать конкурентоспособность и выживаемость;*
- *подготовиться к встрече со стрессами, с опасностями, трудностями;*
- *убережся от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений.*

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### **«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.

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени рекомендуется отводить практической и тренинговой формам работы. Диагностические задания можно успешно сочетать с тренинговыми, формирующими. Основной метод, используемый на занятиях, — беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Эффективнейшим средством социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества является игра, в процессе которой подросток расширяет, обогащает, углубляет свои социальные и психологические компетенции. Игра или её элементы должны присутствовать практически на всех уроках: – диагностические; – активизирующие, – игры-театрализации; – ролевые игры, содержание которых постепенно усложняется: от индивидуального проигрывания ситуаций-проб до моделирования общественных отношений. В учебном процессе рекомендуется применять различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы,

фотографии, фрагменты видеофильмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства. Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления. Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями. Чтобы усвоить важнейшие понятия, новые термины, рекомендуется оформлять «Словарь понятий». «Книгу о себе» можно художественно оформить рисунками, фотографиями, собственными сочинениями в стихах и прозе.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Осуществить себя	1
2	Вечные вопросы жизни	1
3,4	Счастье. Я – представление о счастье	2
5	Каждый сам кузнец	1
6	У начал семьи	1
7,8	Законы сохранения. Я – готовность к браку	2
9,10	Будущим родителям о будущих детях. Я – будущая мать (отец)	2
11	От самоопределения к самореализации	1
12, 13	Карьера. Я – готовность к карьере	2
14	Подготовка к рынку	1
15	Бизнес	1
16	Рынок труда	1
17	Мотивация достижения	1
18, 19, 20	Тренинг мотивации достижения	3
21	Свобода и ответственность	1
22, 23	Среди законов. Я – среди законов	2
24	Священный долг. Я – будущий защитник Родины	1
25, 26	Культурный досуг	2
27, 28	Вера и суеверия. Я – верующий	2
29, 30	Жизнь без розовых очков. Я – готовность к экстремальным ситуациям	2
31, 32	Ваше здоровье, господа! Я – здоровый образ жизни. Я – экологическое сознание	2
33, 34	К своей социальной зрелости. Я – социальная зрелость	2
35	Эскиз будущей жизни	1
Итого		35