

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО учителей
искусства и дополнительного
образования

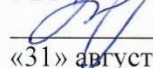
Руководитель ШМО

 / Д.Ф. Алиева

Протокол от «31» августа 2024г. № 1

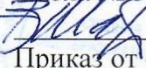
«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР

 / Э.Ю. Тилтинш
«31» августа 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «Средняя
школа № 3»

 / В.М. Маренюк
Приказ от «31» августа
2024г. № 419

Дополнительная общеразвивающая программа

«От самопознания к самореализации»

(наименование программы)

Социально-гуманитарное

(направление программы)

15-16 лет (10 класс), 1 год (базовый уровень)

(возраст (класс), срок реализации программы)

Маренюк Наталия Михайловна

(ФИО учителя, составившего рабочую программу)

г. Когалым, 2024г.

Пояснительная записка

Актуальность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «От самопознания к самореализации» представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Программа базируется на основных нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).
7. Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).
8. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».
9. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3» города Когалыма.

Цель это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноценное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Данная программа направлена на решение **психолого-педагогических задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;

- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

Новизна программы. Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Направленность программы: социально-гуманитарная

Форма обучения - очная, возможно использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Занятия проводятся по группам. При реализации программы могут быть организованы и проведены массовые мероприятия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

Формы работы определяются в соответствии с возрастными особенностями.

Условия формирования учебных групп

Количество учащихся в учебной группе составляет 20-25 человек. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные.

Допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Объем программы

Продолжительность периода обучения – 17 учебных часов.

Таблица 1

Периоды обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (17 учебных недель)		
	недельная	годовая	за весь период обучения
2024-2025 учебный год	0,5	17	17

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 15-16 лет.

Уровень программы: базовый.

В 10-м классе учащиеся знакомятся с видами жизненного самопознания и самореализации человека: личностным, профессиональным, социальным; усваивают сущность понятия психологической готовности к самореализации, осознают, что юношеский возраст является наиболее благоприятным и ответственным периодом самопознания и самореализации.

В ходе изучения курса «От самопознания к самореализации» в 10 классе учащиеся должны знать/понимать:

- Что такое самоопределение, жизненные цели и что может нарушить процесс самоопределения;
- Что такое эмоциональные состояния и чувства, саморегуляция
- Что такое способности и склонности и их учет в выборе будущей профессии
- Что такое самопознание и самореализация, и как они влияют на успехи в школе и

жизни.

Уровень понимания, а, следовательно, и усвоения этих тем будет зависеть прежде всего от тех знаний, которые были получены в ходе реализации данной программы

Методическое обеспечение

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «От самопознания к самореализации» основано на следующих **принципах**:

- принцип доступности - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями школьного возраста;

- принцип системности - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса;

- принцип сознательности - нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности;

- принцип наглядности - строит процесс обучения с максимальным использованием привлечения органов чувств человека к процессу познания и направлен на связь чувственного восприятия с мышлением;

- принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества;

- принцип всестороннего и гармонического развития личности - содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности учащегося;

- принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

При реализации программы используется следующие **методы обучения**:

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

- наглядный (демонстрация схем, рисунков, изобразительных работ, учащихся на всевозможных выставках, конкурсах);

- репродуктивный (воспроизводящий);

- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

творческий.

При реализации программы используется следующие **методы воспитания**:

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

- стимулирование (создание ситуации успеха).

Структура образовательной деятельности:

- 1.Элементы игры.

2. Коллективная работа.

3. Индивидуальная работа с обучающимися.

- 4.Лекция, активная беседа

- 5.Заключительная часть

При реализации программы возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основное содержание курса

Тематический план

№	тема	Кол-во часов	Кол-во проверочных работ
1.	Юность – пора самопознания.	1ч	1
2.	Мысли и действие	6ч	1
3.	Профессиональное самоопределение	4ч	4
4.	Отношения	5ч	1
5.	Что может нарушить процесс самоореализации	1ч	
	Итого:	17ч	7

1. Юность – пора самопознания (1 занятие).

Что такое самоопределение, мировоззрение, идентичность, рефлексия, смысл жизни.

Какова роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития. Как эффективно использовать время своей жизни, планирование.

2. Мысли и действие (6занятий).

Чувства, как отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта. Структура и роль чувств, эмоций и эмоциональных состояний. Развитие чувств в онтогенезе. Высшие чувства. Психологическая характеристика чувств.

3. Профессиональное самоопределение (4 занятия).

Личностные факторы профессионального самоопределения. Условия успешного профессионального самоопределения. Выбор будущей профессии. Индивидуальный стиль деятельности. Карьера.

4. Отношения (5 занятий)

Роль и значение семьи в жизни человека. Психологические особенности мужчин и женщин, социальные стереотипы. Любовь в семье. Психологическая совместимость.

5. Что может нарушить процесс самоопределения (1 занятие)

Психологические барьеры. Психологический стресс, его причины, формы и способы преодоления. Психологические зависимости. Способы уверенного отказа.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа «От самопознания к самореализации» для 10 класса направлена на достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов обучения:

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки, отражающие индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;

- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально- нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные планы

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др., а также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у

подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Предметные результаты:

- психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности);
- психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения);
- навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой);
- опыт творческой самостоятельности;
- овладение культурой психической деятельности;
- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения.

Условия реализации программы

Календарный учебный график

Занятия по дополнительной образовательной программе начинаются с 02 сентября 2024 г. и заканчиваются 31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года: 34 учебные недели.

Зимние каникулы: 30.12.2024 – 08.01.2025

Летние каникулы: 01.06.2025 – 31.08.2025

Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам. К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Материально-технические условия

1. Кабинет, соответствующий требованиям: СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, мебель, соответствующая возрастным особенностям

учащихся 15-16 лет); Госпожнадзора, антитеррористической безопасности и требованиям охраны труда.

2. Оборудование учебная мебель: столы для теоретических и практических занятий – 5 шт., шкафы – 5 шт., демонстрационные плакаты, схемы.

3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийная доска, магнитофон

Список литературы

1. Бернс Р. Развитие «Я-концепции и воспитания. М.: Прогресс, 1986
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991
3. Леви В. Искусство быть собой. М.: Знание, 1991
4. Левин И. Воспитание творчества. М.: Знание, 1997