

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Комитет по образованию города Братска**  
**МБОУ «СОШ № 20» имени И.И. Наймушина г.Братска**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО  
Веселова О.И.

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
на заседании МС  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Председатель МС  
Назарова Е.В.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказ № 133  
от «31» августа 2023 г.  
директор МБОУ «СОШ №20»  
имени И.И. Наймушина  
Жигулова Н.Г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Я выпускник»**  
для обучающихся 10 классов

Направление: социальное

Жигулова Наталья Григорьевна  
sp=Жигулова Наталья Григорьевна, s=RU,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 20" ИМЕНИ ИВАНА ИВАНОВИЧА  
НАЙМУШИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА,  
email=zhigulova-ng@yandex.ru

Братск, 2023

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я выпускник» для обучающихся 10 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и с учетом программы воспитания.

Цель программы: оказание психолого-педагогической помощи старшеклассникам в подготовке к самостоятельной жизни и формировании психологической культуры.

Программой отводится на изучение курса «Я выпускник» 34 часа, 1 час в неделю.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Программа «Я - выпускник» состоит из 7 разделов:**

### **Раздел 1 «Развитие уверенности в себе» (5 ч)**

- «Какой Я?» «Какая Я?» «Я как личность»
- «Мои успехи и достижения»
- «Хобби как способ самовыражения»
- «Как достигать поставленных целей»
- «Мои перспективы» «Мои цели»

### **Раздел 2 «Лидерские качества» (5 ч)**

- «Моя визитка» «Мой девиз» «Моя формула жизни»
- «Я – лидер?» «Организаторские или творческие способности»
- «Формула успеха лидера»
- «Искусство убеждать»
- «Развитие уверенности в себе»

### **Раздел 3 «Деловые качества» (4 ч)**

- «Современный рынок»
- «Тайм-менеджмент»
- «Планирование деятельности»
- «Достижение поставленной цели. Пути и способы»

### **Раздел 4 «Общение, коммуникации, разрешение конфликтов» (7 ч)**

- «Морально-психологический климат в коллективе»
- «Межличностные коммуникации»
- «Почему возникают конфликты?»
- «Принципы разрешения конфликта»
- «Сотрудничество, как залог успеха»
- «Конструктивное общение, как способ избежать конфликта»
- «Достижение соглашения»

### **Раздел 5 «Основы саморегуляции и самоконтроля» (4 ч)**

- «Стресс в нашей жизни»
- «Основы самоконтроля»
- «Саморегуляция: методы и техники»
- «Стрессоустойчивость и работоспособность»

### **Раздел 6 «Поиск своего призвания» (5 ч)**

- «Современный рынок труда»
- «Определение профессиональной направленности личности»
- «Я – хочу, я - могу, я – надо»
- «От самоопределения к самореализации»
- «Моделирование индивидуального образовательного маршрута»

### **Раздел 7. Идем на ЕГЭ. (4ч)**

- «Экзамен – не повод для стресса»
- Как преодолеть страх перед экзаменом. Поведение на экзамене.
- Способы снятия нервно-психического напряжения.
- Заключение. Рефлексия.

# **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. 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;
2. готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
3. 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);
4. развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
5. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении
6. всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
7. осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
8. готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
9. потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

1. самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

1. искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. выходить за рамки учебного курса и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **КОММУНИКАТИВНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

1. осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности  
10 класс – 34 часа**

| № п\п | Название раздела (тема)                                      | Количество часов на изучение | ЭОР/ЦОР   | Форма проведения занятия  | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания  |
|-------|--|------------------------------|---|---|---|
| 1     | «Какой Я?»<br>«Какая Я?» «Я как личность»                    | 1                            | <a href="http://www.edunews.ru/supdiv/sprav.htm">http://www.edunews.ru/supdiv/sprav.htm</a><br><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a><br><br><a href="http://www.psylab.info/">http://www.psylab.info/</a> | Тестирование<br>Анкетирование, тренинги, групповая работа, индивидуальные беседы, | <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией, получаемой на уроке, обсуждать, высказывать свое мнение;</li> <li>- решению проблемы трудоустройства выпускников, их социальной адаптации в обществе, предупреждению подростковой преступности;</li> <li>- Создать эмоционально-комфортную образовательную среду;</li> <li>- способствовать применению коммуникативных умений и навыков;</li> <li>- помогать развивать интересы и склонности учащихся;</li> <li>поощрять умения демонстрации личных достижений и самопрезентации;</li> <li>- создавать для каждого ученика ситуацию переживания</li> </ul> |
| 2     | Мои успехи и достижения                                      | 1                            |   |   |   |
| 3     | Хобби как способ самовыражения                               | 1                            |   |   |   |
| 4     | Как достичь поставленных целей?                              | 1                            |   |   |   |
| 5     | «Мои перспективы»<br>«Мои цели»                              | 1                            |   |   |   |
| 6     | «Моя визитка»<br>«Мой девиз»<br>«Моя формула жизни»          | 1                            |   |   |   |
| 7     | «Я – лидер?»<br>«Организаторские или творческие способности» | 1                            |   |   |   |
| 8     | Формула успеха лидера  | 1                            |   |   |   |
| 9     | Искусство убеждать   | 1                            |   |   |   |
| 10    | Развитие уверенности в себе                                  | 1                            |   |   |   |
| 11    | Современный рынок  | 1                            |   |   |   |
| 12    | Тайм-менеджмент  | 1                            |   |   |   |
| 13    | Планирование деятельности                                    | 1                            |   |   |   |
| 14    | Достижение поставленной цели. Пути и способы                 | 1                            |   |   |   |
| 15    | Морально-психологический климат в                            | 1                            |   |   |   |

|    |   |   |  |  |        |
|----|---|---|--|--|--------|
|    | коллективе  |   |  |  | успеха |
| 16 | Межличностны<br>е<br>коммуникации   | 1 |  |  |        |
| 17 | Почему<br>возникают<br>конфликты?   | 1 |  |  |        |
| 18 | Принципы<br>разрешения<br>конфликта                                       | 1 |  |  |        |
| 19 | Сотрудничеств<br>о, как залог<br>успеха                                   | 1 |  |  |        |
| 20 | Конструктивно<br>е общение, как<br>способ<br>избежать<br>конфликта.       |   |  |  |        |
| 21 | «Достижение<br>соглашения»  | 1 |  |  |        |
| 22 | «Стресс в<br>нашей жизни»   | 1 |  |  |        |
| 23 | «Основы<br>самоконтроля»  | 1 |  |  |        |
| 24 | «Саморегуляци<br>я: методы и<br>техники»                                  | 1 |  |  |        |
| 25 | Стрессоустойч<br>ивость и<br>работоспособн<br>ость                        | 1 |  |  |        |
| 26 | Современный<br>рынок труда  | 1 |  |  |        |
| 27 | Определение<br>профессиональ<br>ной<br>направленност<br>и личности»       | 1 |  |  |        |
| 28 | Я – хочу, я -<br>могу, я – надо   | 1 |  |  |        |
| 29 | От<br>самоопределен<br>ия к<br>самореализаци<br>и                         | 1 |  |  |        |
| 30 | Моделировани<br>е<br>индивидуально<br>го<br>образовательно<br>го маршрута | 1 |  |  |        |
| 31 | Экзамен – не  |   |  |  |        |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | повод для стресса  |   |  |  |  |
| 32 | Идем на ЕГЭ.<br>Как лучше подготовиться к занятиям,<br>Как преодолеть страх перед экзаменом.<br>Поведение на экзамене.                       | 1 |  |  |  |
| 33 | Способы снятия нервно-психического напряжения.<br>Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания.<br>Эмоции и поведение. | 1 |  |  |  |
| 34 | Заключение.<br>Рефлексия.  | 1 |  |  |  |