



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского Союза П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области
(МБОУ гимназия с. Боринское)

Согласовано на заседании методического совета гимназии Протокол № 1 от 30.08.2022г.	Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 30.08.2022г.	Утверждаю. Директор гимназии _____С.П. Щербатых Приказ № 163 от 30.08.2022г.
---	--	---

Приложение к ООП ООО
МБОУ гимназии с.Боринское

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Развитие личностного потенциала подростка»

Составили:
учитель высшей квалификационной категории
Хрюкина Наталья Евгеньевна
учитель высшей квалификационной категории
Кожевникова Елена Михайловна

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- устойчивая позитивная самооценка;
- моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- осознание себя и своего места в поликультурном мире;
- позитивная устойчивая Я - концепция;
- сознательное отношение к непрерывному образованию (в т.ч. самообразованию) как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих;
- использование приемлемых способов выражения эмоций и самоконтроль собственных эмоциональных состояний;
- навыки распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих;
- корректное выражение эмоций и самоконтроль собственных эмоциональных состояний;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность к сотрудничеству со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- способность противостоять негативным социальным явлениям.

Метапредметные

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- осуществление осознанного выбора в деятельности;
- навыки познавательной и личностной рефлексии;
- умение определять цели деятельности, составлять планы её реализации, контролировать и при необходимости корректировать ход реализации деятельности;
- адекватная оценка собственного состояния, поведения и поведения окружающих;
- понимание эмоциональной обусловленности поведения;
- навыки эмоциональной саморегуляции;
- навыки оказания эмоциональной поддержки окружающим ;
- адекватная оценка собственного состояния, поведения и поведения окружающих;
- навыки эмоциональной саморегуляции, в том числе в ситуации стресса;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

- навыки продуктивного общения и взаимодействия со сверстниками, младшими детьми и взрослыми в процессе совместной деятельности;
- умение учитывать позиции других участников взаимодействия, эффективно разрешать конфликты;
- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения и доносить ее до партнеров по общению.

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

Раздел 1. Самопознание, саморазвитие

«Я – восьмиклассник». Звездная карта моей жизни (личная программа самоутверждения). Самопрезентация, алгоритм и особенности. Секреты успешной самопрезентации. «Визитная карточка», «Анкета», «Трудный случай». Эссе «Чего я хочу достичь в жизни». Ролевая игра «Прием на работу».

Раздел 2. Эмоциональная компетентность

Понятие стресса. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью». Стрессоустойчивость». Понятие саморегуляция, воля, самообладание, выдержка, самоубеждение. Снятие эмоционального напряжения. Подготовка к экзаменам: борьба с прокрастинацией. Медитация и визуализация в психологическом тренинге «Судно, на котором я плыву». Благоприятные условия для работы в группе «Курс на новое позитивное мышление».

Раздел 3. Социальная компетентность

Конфликты и пути их разрешения. Самоуправление в конфликте. Стили: соперничество, приспособление, избегание, сотрудничество, компромисс. Упражнение «Компромисс», «Апокалипсис». «Отцы и дети»: конфликты поколений. Упражнение «Паутина предрасудков», «Волшебные слова». Толерантность, признаки не терпимости, толерантные подходы в конфликте. Игра «Наш классный договор». Письмо себе.

Раздел 4. Управление собой

Зачем человеку нужно уметь собой управлять? Управление своим вниманием .Учимся управлять своим вниманием . Зачем человеку стресс? Способы регуляции своего состояния . . Способы регуляции своего состояния .Мой стресс и как я с ним справляюсь . Как мозг влияет на наше состояние? Что нас делает крепче, выносливее и сильнее? Чему я научился.

Виды деятельности, применяемые в реализации программы:

Выбор темы проекта
Поиск информации
Выявление проблемы
Нахождение путей решения проблемы
Выдвижение гипотезы
Исследовательская работа, опыты, эксперименты
Создание продукта проекта (постер, макет, презентация)
Представление проекта публике
Инсценирование, ролевая игра

Формы работы:

- 1.Работа в парах.
- 2.Групповые формы работы.
- 3.Индивидуальная работа.
- 4.Самооценка и самоконтроль.
- 5.Взаимооценка и взаимоконтроль

3. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания 8А,8Б,8В,8Г класс

(учителя Хрюкина Н.Е., Кожевникова Е.М.)

№	Тема, занятие	Количество занятий
1.	«Я – восьмиклассник».	1 ч.
2.	Звездная карта моей жизни (личная программа самоутверждения).	1ч.
3.	Самопрезентация, алгоритм и особенности. Секреты успешной самопрезентации.	1 ч.
4.	«Визитная карточка».	1ч.
5.	«Анкета».	1 ч.
6.	«Трудный случай».	1 ч.
7.	Эссе «Чего я хочу достичь в жизни».	1ч.
8.	Ролевая игра «Прием на работу».	1 ч.
9.	Понятие стресса. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивность.	1 ч.
10.	«Стрессоустойчивость»	1ч.
11.	Понятие саморегуляция, воля, самообладание, выдержка, самоубеждение	1 ч.
12.	Снятие эмоционального напряжения.	1ч.
13.	Подготовка к экзаменам: борьба с прокрастинацией.	1 ч.
14.	Медитация и визуализация в психологическом тренинге «Судно, на котором я плыву».	1ч.
15.	Благоприятные условия для работы в группе «Курс на новое позитивное мышление».	1ч.
16.	Конфликты и пути их разрешения.	1ч.
17.	Самоуправление в конфликте	1ч.
18.	Стили: соперничество, приспособление, избегание, сотрудничество, компромисс	1ч.
19.	Упражнение «Компромисс»	1ч.
20.	Упражнение «Апокалипсис».	1 ч.
21.	«Отцы и дети»: конфликты поколений.,	1ч.
22.	Упражнение «Паутина предрассудков».	1 ч.
23.	Упражнение «Волшебные слова».	1ч.
24.	Толерантность, признаки не терпимости, толерантные подходы в конфликте.	1 ч.
25.	Игра «Наш классный договор».	1ч.
26.	Письмо себе.	1ч.
27.	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1ч.
28.	Управление своим вниманием .Учимся управлять своим вниманием .	1ч.
29.	Зачем человеку стресс?	1ч.
30.	Способы регуляции своего состояния	1ч.
31.	Мой стресс и как я с ним справляюсь .	1 ч.
32.	Как мозг влияет на наше состояние?	1ч.
33.	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее? .	1 ч.
34.	Чему я научился?	1ч.