

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
Протокол № 1
от «26»августа 2022г.

ПРОВЕРЕНА
заместителем директора
по УВР С.М.Дорожко
от «29»августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ СОШ №7 г.Кинеля
Т.Н.Титова
Приказ №571-ОД
от «31»августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Я справлюсь»

(наименование учебного курса, предмета)

7

(класс)

1 час –в неделю, 34 часа в год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я справлюсь» составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. N1897 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
2. Концепции учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков». М.И. Катеева. - М.: Просвещение, 2020. - 39, [1] .
3. ООП ООО ГБОУ СОШ №7 г.Кинеля.

При реализации курса внеурочной деятельности «Я справлюсь» используется: Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Базовый модуль : методическое пособие / М. И. Катеева. — М. : Дрофа, 2019. — 71, [1] с. : ил. — (Российский учебник).

Программа курса «Я справлюсь» адресована обучающимся 7 класса и учитывает требования, выдвигаемые Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Основные цели изучения курса внеурочной деятельности «Я справлюсь»:

- Способствовать развитию личностного потенциала подростков.
- Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния.
- Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

Задачи программы:

- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.
- Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.
- Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма.
- Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
- Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
- Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом.
- Способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.
- Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.
- Сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятия.

–Создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь.

–Способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственном выборе.

–Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

–Познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование).

–Создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт).

–Способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь.

–Развивать навыки рефлексии.

Общая характеристика курса

Занятия по программе предполагают серьёзную работу над собой всех участников. Чтобы обеспечить вовлечённость, снять лишнее напряжение, переместить фокус внимания и получить разнообразный опыт взаимодействия с собой, окружающими и миром, предлагаются разные форматы проведения занятий: игры, в том числе ролевые, исследовательские эксперименты, творческая деятельность, телесные практики и др.

Кроме того, взаимодействие в нетрадиционных учебных форматах помогает подросткам разобраться с межличностными проблемами, которые часто остаются неразрешёнными из-за возрастной импульсивности и неумения действовать в конфликте. В игре есть возможность побыть в разных ролях, прожить их и понять, насколько вам близка та или иная поведенческая модель и те ценности, которые она несёт. Обнаруживая свою похожесть на одних и непохожесть на других, подростки учатся принимать себя и взаимодействовать с инаковостью мира. Это не даёт им замкнуться на себе и своих проблемах, которые часто являются причиной неврозов даже у взрослых.

Занятия предполагают собственные исследования учеников, их размышления на самые разные, волнующие их и актуальные для общества в целом темы. Педагог не даёт прямых указаний и правильных ответов, его роль — сопровождать подростков в их поисках истины, стимулируя их познавательную активность парадоксами, вызывающими вопросы.

Планируемые результаты изучения

Планируемые личностные результаты

Учащийся

- Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- Учится брать на себя ответственность за своё благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события;
- Демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, свое развитие и за общее дело;
- При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы;
- Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- Имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы

Метапредметные результаты освоения программы базового модуля представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные

- Учится произвольно регулировать свое поведение;
- Прогнозирует свое эмоциональное состояние (в т.ч. понимает эмоциональную обусловленность поведения);
- Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так обратной связи от сверстников и взрослых;
- Анализирует собственные реакции на ситуацию;
- Понимает, как его действия отразятся на другом человеке;
- Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции;
- Способен к рефлексии собственных действий;
- Учится видеть возможности в новых изменившихся обстоятельствах

Познавательные

- Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи;
- Анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- В ситуации неопределенности проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;
- Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в т.ч. непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи;
- Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок;
- Умеет смотреть на ситуацию под другим углом;
- Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему это возможно или невозможно

Коммуникативные

- Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;

- Учится слушать и слышать собеседника;
- Учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;
- Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы;
- Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния

Содержание учебного предмета

Программа «Я справлюсь» включает в себя три из шести модулей программы «Развитие личностного потенциала подростков» для младших подростков (5—7 классы). В каждом модуле содержится минимум по 10 занятий длительностью 45 минут.

Базовый модуль. Он направлен на сплочение класса, создание атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывают свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. По мере прохождения первого, базового модуля осуществляется общее знакомство с содержанием всей программы (остальных пяти модулей), чтобы участники могли составить полное представление о перспективах продолжения обучения.

Управление собой. Модуль по саморегуляции подразумевает знакомство в увлекательной форме с физиологическими особенностями функционирования человеческого организма, расширение знаний о биологии эмоций и поведении, освоение простых телесных практик, которые становятся основой для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания. Ключевой задачей модуля является понимание и принятие ответственности за своё состояние.

Мои эмоции. Следующий модуль посвящён управлению эмоциями и поведением. В содержание модуля включены такие темы, как «Восприятие и понимание эмоций», «Ментальные состояния как причины эмоций», «Способы управления собой» и др. Подростки учатся прогнозировать последствия своих поступков и реакцию окружающих, управлять своим поведением, используя эмоциональный ресурс, и осознавать степень своего влияния на состояние и поведение другого человека. Модуль также решает задачи профилактики конфликтов и буллинга, формирования толерантного поведения.

Тематическое планирование

№	Название темы/модуля	Количество часов
1.	Базовый модуль.	11
2.	Управление собой	12
3.	Мои эмоции	11
ИТОГО:		34