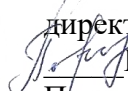



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Рассмотрена на  
заседании  
методического  
совета  
Протокол № 5  
от "03"июня 2022

Согласовано  
заместитель  
директора по УВР  
 Ю.В.  
Перевалова  
"03"июня 2022

Принята  
педагогическим  
советом  
Протокол № 9  
от "03"июня 2022

Утверждаю  
директор  
 О.А.Орищенко  
Приказ № 204-од  
от "22" августа 2022



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Школа возможностей»  
для учащихся 10-11 классов**

## **Пояснительная записка**

Программа направлена на воспитание детей, которая состоит в развитии высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Программа разработана не только для предметных успехов учеников, но и их личностного развития, в том числе развития гибкости, зрелости, целеустремленности, жизнестойкости и ответственности, креативности и критического мышления, что чрезвычайно важно в связи с теми изменениями, которые происходят в современном мире. Неопределенность и сложность настоящего и будущего – те вызовы, к которым важно начать готовить детей и подростков уже сегодня. Занятия по программе внеурочной деятельности «Школа возможностей» отличаются многообразием форм и содержания, что способствует поддержанию интереса и расширению кругозора. Программа является важным элементом средообразования и создаёт условия для формирования в образовательной организации культуры, готовой к изменениям и развитию.

Сроки реализации программы – 1 год. Учебный план предусматривает 1 занятие в неделю

**Цель программы** – способствовать самопознанию и самопринятию. Обеспечение усвоения учащимися основных положений школы возможностей на основе создания комфортных условий для каждого ребёнка. Программа направлена на оптимизацию вхождения детей в широкое социальное пространство, в мир взрослых. В ней отражена система условий социализации и развития школьников, включая формы сотрудничества и общения, ролевые и межличностные отношения взрослых и детей.

### **Задачи:**

- дать ребёнку системные знания об эмоциональном мире в соответствии с его возрастом и способностями;
- научиться применять на практике полученные знания, навыки критического мышления
- формировать представления о групповой работе, кооперации, эмоциональном развитии, сфере воспитания.
- развивать у воспитанников эстетические чувства и умение любоваться красотой и изяществом общения, креативного творчества;
- формировать и развивать у детей навыки психологической разгрузки при взаимодействии с миром;
- повышать общий интеллектуальный уровень подростков;
- развивать коммуникативные способности каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, научить общению в коллективе и с коллективом, реализовать потребности ребят в содержательном и развивающем досуге;
- развивать творческую деятельность.
- прививать чувство доброго и милосердного отношения к миру;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к людям;
- воспитывать потребность в общении с природой и человеком, сотрудничества в группе;
- способствовать формированию эмоционального восприятия и сознания общественной активности;
- способствовать укреплению здоровья ребят, посредством общения с природой и проведению массовых мероприятий на свежем воздухе.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- овладение на уровне общего образования законченной системой экологических знаний и умений, навыками их применения в различных жизненных ситуациях;
- осознание ценности экологических знаний, как важнейшего компонента научной картины мира;

- сформированность устойчивых установок социально-ответственного поведения в экологической среде – среде обитания всего живого, в том числе и человека.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты курса «Школа возможностей» основаны на формировании универсальных учебных действий.

#### **Личностные УУД:**

- осознание себя как члена общества на глобальном, региональном и локальном уровнях (житель, гражданин, житель конкретного региона);
- осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости взаимопонимания и взаимопомощи;
- патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, толерантность.

#### **Регулятивные УУД:**

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умения управлять своей познавательной деятельностью;
- умение организовывать свою деятельность;
- определять её цели и задачи;
- выбирать средства и применять их на практике;
- оценивать достигнутые результаты.

#### **Познавательные УУД:**

- формирование и развитие средствами экологических знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схемы с выделением существенных характеристик объекта;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### **Коммуникативные УУД:**

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

#### **Предметные результаты:**

В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки. Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка. Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия. Программа, реализуясь через выделенный курс, содержит инструменты и техники, которые могут интегрироваться в предметное преподавание; способствует вовлечению всей школы в процесс коммуникации. Программа имеет модульную структуру (каждый курс состоит из двух модулей). Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные модули являются вариативными. Вовлечение родителей является важной задачей программы. Реализация каждого курса программы начинается со встречи с родителями, на которой обсуждаются особенности возраста и даются рекомендации по взаимодействию с подростком.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **МОДУЛЬ 1**

Раздел 1. Общая психологическая характеристика старшего подросткового возраста

1. Особое значение старшего подросткового возраста
2. Познавательное развитие

3. Эмоциональное развитие
4. Общение со сверстниками и взрослыми
5. Личностное развитие
6. Проблемы, характерные для подросткового возраста
7. Современный старший подросток
8. Ориентиры психического развития старших подростков
9. Психологический климат в классе. Занятие
10. Мой класс — это место, где мне хорошо
11. Нормы и правила в группе. Правила нашего класса

#### Раздел 2. Восприятие и понимание причин эмоций

1. Многообразие эмоций. Занятие. Сад души.
2. Причины возникновения и способы выражения радости. Занятие. Почему мы радуемся. Занятие Как мы радуемся.
3. Причины возникновения и способы выражения грусти. Занятие. Почему и как мы грустим.
4. Причины возникновения и способы выражения злости. Занятие. Почему и как мы злимся.
5. Причины возникновения и способы выражения страха. Занятие. Почему и как мы боимся.
6. Причины возникновения и способы выражения интереса. Занятие. Интерес и как мы его проявляем.
7. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие. Разные эмоции и их причины.
8. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие. Разные люди — разные эмоции.
9. Интенсивность эмоций. Занятие. Разные эмоции и их сила.

#### Раздел 3. Эмоциональная регуляция

1. Модальность эмоций. Занятие. Приятные и неприятные эмоции.
2. Влияние эмоций на поведение. Занятие. Как эмоции влияют на поведение
3. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие. Эмоции, которые хочется спрятать
4. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие. Когда злость бывает полезной?
5. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие. Как не лопнуть от злости?
6. Значение эмоции страха в жизни человека. Занятие. Когда страх помогает, а когда мешает?
7. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие. Как справиться со страхом
8. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие. По волнам эмоций

### МОДУЛЬ 2

#### Раздел 4. Социальное взаимодействие

1. Сходства и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие. Что, если ты не похож на меня?
2. Согласованность в совместной работе. Занятие. Как работать вместе
3. Важность умения слушать другого человека. Занятие. Как услышать другого
4. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие. Как понять другого
5. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие. Как понять, что человеку нужна поддержка
6. Эмпатия, элементарные навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия. Как поддержать другого
7. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие. Как помочь другому
8. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие. Как попросить о помощи
9. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия. Как решать конфликты
10. Осознание изменений за время первого года обучения. Мотивация к саморазвитию. Занятие. Мои достижения и планы
11. Сходства и различия в группе. Занятие. Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет?

12. Важность дружбы, уважения и социального принятия в группе. Занятие. Дружба в классе
13. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Занятие. Мы — команда
14. Развитие способности к децентрации. Занятие. Как посмотреть на мир глазами др.

#### Раздел 5. Восприятие причин эмоций и Эмоциональная регуляция

1. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Занятие. Школа — это интересно!
2. Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные и паравербальные проявления удивления. Занятие. Как так может быть?
3. Интенсивность эмоций и их проявлений. Занятие. Сильные и слабые эмоции
4. Модальность эмоций. Занятие. Приятные и неприятные эмоции
5. Амбивалентные эмоции. Занятие. Когда трудно выбирать
6. Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение. Занятие. Краски эмоций. Занятие. Портрет эмоции
7. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Занятие. Мой эмоциональный портрет. Как я чувствую свои эмоции. Занятие. Мой эмоциональный портрет. Причины моих эмоций. Занятие Мой эмоциональный портрет. Мои эмоции и мои мысли
8. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на эффективность поведения. Занятие. Я и мои эмоции — кто главный?
9. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие. Эмоции в разных ситуациях
10. Последствия подавления эмоций. Занятие. Как не прятать эмоции?
11. Основы эмоциональной саморегуляции. Занятия. Повелитель эмоций.
12. Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции. Занятия. Эмоции и творчество.

#### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Общая психологическая характеристика старшего подросткового возраста	8
2	Восприятие и понимание причин эмоций	4
3	Эмоциональная регуляция	5
4	Социальное взаимодействие	9
5	Восприятие причин эмоций и эмоциональная регуляция	8
<b>Итого</b>		<b>34</b>

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
<b>Общая психологическая характеристика старшего подросткового возраста (8)</b>		
1	Познавательное развитие. Мы разные, но мы вместе	1
2	Эмоциональное развитие. Чего я о тебе не знаю. Расскажи мне, расскажи	1
3	Общение со сверстниками и взрослыми. Ненасильственное общение Маршалл Розенберг «Жираф и Волк»	1
4	Личностное развитие. Я и другие	1
5	Проблемы, характерные для подросткового возраста. Что я думаю о себе, что я думаю о других	1
6	Современный старший подросток. Я и Мы	1
7	Ориентиры психического развития старших подростков. Психологический климат в классе	1
8	Нормы и правила в группе. Правила нашего класса	1
<b>Восприятие и понимание причин эмоций (4)</b>		
9	Многообразие эмоций. Занятие. Сад души	1
10	Причины возникновения и способы выражения радости и грусти,	1

	злости и страха	1
11	Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека	1
12	Интенсивность эмоций. Занятие. Разные эмоции и их сила	1
<b>Эмоциональная регуляция (5)</b>		
13	Модальность эмоций. Влияние эмоций на поведение	1
14	Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие. Эмоции, которые хочется спрятать	1
15	Влияние злости на поведение. Основы управления злостью	1
16	Значение эмоции страха в жизни человека. Управление страхом. Основы саморегуляции	1
17	Элементарные навыки саморегуляции. Занятие. По волнам эмоций	1
<b>Социальное взаимодействие (9)</b>		
18	Сходства и различия в группе. Согласованность в совместной работе	1
19	Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие. Как понять другого	1
20	Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Элементарные навыки оказания эмоциональной поддержки	1
21	Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие. Как попросить о помощи	1
22	Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия. Как решать конфликты	1
23	Осознание изменений за время первого года обучения. Мотивация к саморазвитию. Занятие. Мои достижения и планы	1
24	Сходства и различия в группе. Занятие. Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет?	1
25	Навыки совместной работы в группе. Занятие. Мы – команда	1
26	Развитие способности к децентрации. Занятие. Как посмотреть на мир глазами другого	1
<b>Восприятие причин эмоций и эмоциональная регуляция (8)</b>		
27	Основы эмоциональной саморегуляции. Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции	1
28	Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные и паравербальные проявления удивления. Занятие. Как так может быть?	1
29	Интенсивность эмоций и их проявлений. Модальность эмоций. Амбивалентные эмоции	1
30	Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение. Занятие. Краски эмоций. Занятие. Портрет эмоции	1
31	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Занятие. Мой эмоциональный портрет.	1
32	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие. Эмоции в разных ситуациях	1
33	Последствия подавления эмоций. Занятие. Как не прятать эмоции?	1
34	Способы регуляции своего состояния. Как мозг влияет на наше состояние. Техника «Четыре стихии». Упражнение «Самурайские ладошки»	1