

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Всё, что тебя касается»

среднее общее образование
(10 класс)

Направление: Удовлетворение социальных потребностей

I. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1. Развитие у обучающихся способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, познанию и познавательных интересов.
2. Формирование у обучающихся духовно-нравственных качеств на основе личного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
4. Формирование и развитие целостного мировоззрения, с учётом современного развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Предметные результаты:

- формирование ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают в себя освоение универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение ставить учебные задачи и последовательно составлять план своих действий учитывая конечный результат;
- умение контролировать свои действия;
- развитие волевой саморегуляции (способность к мобилизации сил и энергии, способность к волевому усилию и к преодолению препятствий).

Познавательные УУД:

- самостоятельно формулировать познавательной цели;
- самостоятельно осуществлять поиск нужной информации и умение критически её оценивать;
- умение самостоятельно осуществлять выбор критериев для сравнения, классификации объектов;
- самостоятельно осуществлять установление причинно-следственных связей;
- самостоятельно формулировать логические связи рассуждений;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД:

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;
- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблемы;
- умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество;
- владение монологической и диалогической формами речи;
- умение выразить и отстоять свою точку зрения, принять другую;
- умение сочувствовать, сопереживать по отношению к другому человеку.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

10 класс (0,5 часа/17 часов)

1. Что такое наше «Я»? – 5 часов

Вводное занятие: формирование образа «Я». «Я» реальный и «Я» идеальный. Сфера осознания: «Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное. Временная сфера: «Я» в прошлом, настоящем и будущем. Качественная сфера «Я» реальное и «Я» идеальное.

2. Мое здоровье и мой имидж – 4 часа

Наш физический образ. Мой темперамент. «Я» и мой характер. Ценностные ориентации.

3. Что такое эмоциональный интеллект? – 4 часа

Навыки распознавания эмоций и чувств. Тренинг «Мои ресурсы». Тренинг «Способы эмоциональной самозащиты». Тренинг «Учись управлять собой».

4. Отношения – 4 часа

Общение в жизни человека. Техники эффективного общения. Ролевая игра «Необитаемый остров». Тренинг-практикум «Мое будущее – в моих руках».

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

10 класс (17 часов)

№ п/п	№ по теме	Наименование темы	Количество часов
	1	Что такое наше «Я»?	5
1	1	Вводное занятие: формирование образа «Я»	1
2	2	«Я» реальный и «Я» идеальный	1
3	3	Сфера осознания: «Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное	1
4	4	Временная сфера: «Я» в прошлом, настоящем и будущем	1
5	5	Качественная сфера «Я» реальное и «Я» идеальное	1
	2	Мое здоровье и мой имидж	4
6	1	Наш физический образ	1
7	2	Мой темперамент	1
8	3	«Я» и мой характер	1
9	4	Ценностные ориентации	1
	3	Что такое эмоциональный интеллект?	4
10	1	Навыки распознавания эмоций и чувств	1
11	2	Тренинг «Мои ресурсы»	1
12	3	Тренинг «Способы эмоциональной самозащиты»	1
13	4	Тренинг «Учись управлять собой»	1
	4	Отношения	4
14	1	Общение в жизни человека	1
15	2	Техники эффективного общения	1
16	3	Ролевая игра «Необитаемый остров»	1
17	4	Тренинг-практикум «Мое будущее – в моих руках»	1