

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Тренинг личностного роста «Ступени»» разработана на основе требований обновленных ФГОС ООО 2021 года к результатам освоения, ФОП, формируется с учетом рабочей программы воспитания. Программа реализуется из расчета 1 час в неделю для подростков 12-15 лет и рассчитана на 34 часа.

Состав групп:

- оптимальная численность 8-12 человек;
- группы должны комплектоваться на добровольной основе;
- предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, но достаточно допустимы и гомогенные группы;
- желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

В особых случаях проводятся индивидуальные занятия.

Данная программа ориентирована на создание позитивной Я - концепции подростка, на развитие уверенности в себе и формирование навыков позитивного межличностного общения.

В ходе практических занятий, подросткам предлагается больше внимания уделять пробуждению интереса и развитию доверия к самому себе, на постепенном понимании своих возможностей, своего характера.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела	
1.	Развитие навыков общения и взаимодействия.(8ч)	Знакомство. Введение в технологию занятий с элементами тренинга. Принятие правил на занятиях. Введение правил работы в группе во время занятий с элементами тренинговых технологий. Отработка обязательных упражнений и ритуалов. Сплочение группы. Создать позитивного настроения и принятия себя. Выделить общее и отличное от других. Обозначить составляющие внутреннего мира человека (заполнение опоры-схемы). Составить психологического портрета «Мой портрет в лучах солнца». Анкетирование «Какой я». Осознание себя. Развить положительного отношения к своему «Я». Научить обращать внимание на поведение другого. Уметь вести разговор. Секреты успешного общения. Работать в группах на взаимодействие и позитивное отношение к одноклассникам. Понимать и анализировать ситуаций, поведения других. Уметь вести разговор, развитие культуры общения. Преодолевать барьеров общения (тренинговые упражнения). Спортивное мероприятие на сплочение коллектива. Социометрия.
2.	Развитие навыков самопознания, самооценки и	Различать особенности восприятия мира. Изучить себя: интересы, склонности, увлечения, способности, черты характера. «Я» глазами одноклассников».

	понимания других.(5ч)	Активизировать положительные качества личности и корректировать недостатки характера. Понимать чувств другого, оказание помощи и поддержки.
3.	Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, формирование навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях.(3ч)	Научить понимать чувства и эмоции человека. Осознавать собственные эмоциональные состояния и научить управлять собой. Как бороться с отрицательными эмоциями. Как себя вести, если случилась проблема. Адекватное поведение в стрессовых ситуациях. Релаксационные и позитивные психологические упражнения.
4.	Развитие навыков принятия и исполнения решений.(4ч)	Что я могу, мои внутренние ресурсы. Мотивы поступков. Выделить способы преодоления проблем. Успехи и неудачи. Обладать навыками развития уверенного поведения человека. Уметь составлять перспективный план личностного роста на будущее: положительные дела на завтрашний день, что улучшить в себе, с пользой для общества.
5.	Развитие познавательных процессов.(6ч)	Воспринимать и анализировать информацию. Знать правила составления опорных конспектов, работа с текстом. Уметь последовательно и логично излагать свои мысли. Применять способы развития внимания, памяти, мышления. Тестирование познавательных процессов.
6.	Развитие творческих способностей.(8ч)	Развивать вербальные способности – рассказ по картине, составление различных сюжетов на заданную тему, составление вопросов. Развивать математических и творческих способностей. Обучить основным принципам исследовательской работы. Познавательная игра «Неизвестная планета», предполагающая осведомленность о мире, эрудицию.
Итого		34

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
- грамотное формирование внутренней позиции личной эффективности и организованности обучающегося, адекватная мотивация на творческую учебную деятельности через творческий подход и личную заинтересованность, ориентация на моральные и социальные нормы и их выполнение.
- умение распознавать собственные ценности, интересы, желания и формировать на их основе личные цели;
- формирование ответственности за собственный выбор: умение делать выбор и отвечать за последствия собственных поступков;
- умение планировать и достигать собственных целей;
- развитие интересов в каком-либо виде деятельности через творческий подход и интерес учащегося;

- формирование позитивной самооценки, самоуважения и адекватного уровня притязаний;
- формирование ценностных отношений друг к другу, школе, семье, результатам обучения;
- формирование социальных компетенций: навыки работы в команде, лидерские компетенции;
- ораторские умения: формулирование итогов своей работы и умение презентовать их на аудиторию; умение кратко и точно отвечать на вопросы
- свою индивидуальную образовательную траекторию;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

Метапредметные результаты: включают универсальные учебные действия (УУД: познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями:

- **Регулятивные:**
 - эффективность личностных результатов, положительная динамика развития индивидуальных возможностей и способностей, в каком-либо виде деятельности;
 - формирование внутренней мотивации к деятельности;
 - формирование творческого подхода в процессе решения сложных жизненных задач;
 - умение действовать в обстановке непредсказуемости;
 - преодоление возможных психологических ограничений учащихся во время социальных взаимодействий, презентации продуктов их творчества, повышение их самооценки.
- **Познавательные:**
 - действия постановки и решения задач;
 - овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, анализу и синтезу информации, улучшение навыков работы с различными источниками информации;
 - овладение навыками организации своей деятельности: постановки целей, планирования, самоконтроля, достижения и оценки результатов своей деятельности.
- **Коммуникативные:**
 - развитие социальных компетенций и учет позиции других людей, партнера по общению или деятельности,
 - умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми,
 - адекватно воспринимать и передавать информацию.

Тематическое планирование

Кол-во часов	Тема	РПВ	ЦОР	Формы организации
8ч	Развитие навыков общения и взаимодействия.	Духовно-нравственное воспитание: знающий и уважающий духовно-	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vistupleniyu-razvitie-navikov-obscheniya-i-vzaimodeystviya-	Ролевая игра

		нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности);	v-ramkah-socialnogo-napravleniya-razvitiya-lichnosti-477477.html	
5ч	Развитие навыков самопознания, самооценки и понимания других	выражающий	https://yandex.ru/video/preview/12316785233783001486	Арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия
3ч	Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, формирование навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях	готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков; выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям; осознающий	https://yandex.ru/video/preview/2747419389898487465	Тренинговое занятие
4ч	Развитие навыков принятия и исполнения решений.	соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного	https://yandex.ru/video/preview/2535813085122911825	Тренинговые занятия
6ч	Развитие познавательных процессов.	пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов,	https://infourok.ru/prezentaciya-natemu-razvitiye-poznavatel'nogo-interesa-detey-cherez-raznie-vidi-deyatelnosti-3773457.html	Интерактивная беседа с элементами тренинга
8ч	Развитие творческих способностей	вероисповеданий; проявляющий уважение к старшим, к	https://yandex.ru/video/preview/2972767054546099737?tmpl_version=rel	Творческие задания

	тей.	русским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей; проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, русского общества.	eases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1195.0%23d32fb9a377087dca519384aa83c4e3bec76633a5	
--	------	--	---	--