

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА БАРНАУЛА
МБОУ «Лицей №86»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол №16 от «22» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Лицей №86»
№ 224 от «22» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Маршруты личностного роста»
для обучающихся 8 класса
на 2024-2025 учебный год**

Барнаул, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Маршруты личностного роста» для 8 класса разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);

Для реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Маршруты личностного роста» для 8 класса используется следующая литература:

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – М.: Генезис, 2019. – 160 с..

Цели и задачи обучения в 8 классе соответствуют целям и задачам обучения по курсу внеурочной деятельности, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами, а также целям и задачам, указанным в авторской программе.

На изучение курса внеурочной деятельности «Маршруты личностного роста» отводится 1 час в неделю. Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Маршруты личностного роста» для 8 класса рассчитана на 34 учебных часов.

Рабочая программа по внеурочной деятельности представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного курса, содержание тем учебного курса, тематическое планирование.

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам с учетом хода усвоения учебного материала учащимися или в связи с другими объективными причинами.

Актуальность программы

В 21 веке для того чтобы стать успешным недостаточно владеть предметными знаниями, надо еще обладать компетенциями, которые позволяют успешно общаться, управлять собственной деятельностью, освоить и применить любые знания.

Развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат школьного образования. Успешное решение образовательных задач предполагает, что обучающийся умеет ставить цели (задачи), владеет способами решения поставленной задачи или создает такие способы самостоятельно, умеет контролировать, оценивать и исправлять свою деятельность.

Человек живет в обществе, и чтобы добиваться совместных целей необходимо такое качество, как умение находить общий язык с окружающими.

Невозможно понимать других, если не умеешь понимать себя.

Цель программы курса внеурочной деятельности: развитие социально-личностной сферы детей подросткового, развитие умения коммуницировать, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе

Формы занятий – беседа, ролевая игра, занятия с элементами тренинга, дискуссия по видео и арт материалам.

Формы оценки результатов внеурочной деятельности

Контроль результатов проводится в игровой форме (конкурсы, игры, занятия с элементами тренинга), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами промежуточной аттестации и определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Форма подведения итогов

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие с элементами психологической игры.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование целостного мировоззрения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование ценности здорового образа жизни;
- формирование внутренней позиции учащегося;
- формирование мотивации к обучению и познанию;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Предметные:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;

- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.
- учиться исследовать свои качества и свои особенности.
- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.
- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах.

Содержание курса

Раздел 1. Мы меняемся.

Сфокусировать внимание на важнейших умениях, мотивировать подростка к позитивному самоизменению.

Раздел 2. Я-концепция и ее ключевые компоненты.

Ввести понятие «внутренний мир человека» акцентировать его ценность и уникальность. Расширить самопознание подростка. Изучить личностные особенности мужчины и женщины.

Раздел 3. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель.

Изучить личностные особенности в поведении человека их состояния и позиции. Научиться их различать и видеть в собственном поведении.

Раздел 4. Эмоциональный мир человека.

Рассмотреть особенности содержательного наполнения эмоций и помочь их осознанию. Способствовать снижению страхов, стрессов, эмоциональных перенапряжений.

Раздел 5. Мотивационная сфера личности.

Способствовать повышению учебной и социальной активности. Помочь в способствовании и осознанию подростком своей мотивационной сферы.

Раздел 6. Обобщение.

Обобщение изученного материала на занятиях. Выделение и понимание самого необходимого в жизни человека. Составление коллажа.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Мы меняемся	4
2	Я-концепция и ее ключевые компоненты	6
3.	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	5
4.	Эмоциональный мир человека	12
5.	Мотивационная сфера личности	3
6.	Обобщение	4
	Итого	34

Поурочное планирование – 8 класс

№ занятия	Сроки проведения занятия	Тема занятия	Цифровые ресурсы	Форма проведения занятия
Раздел 1. Мы меняемся				
1	02.09.2024-06.09.2024	Нужно ли человеку меняться?	http://potencial22.ru/	беседа
2	09.09.2024-13.09.2024	Нужно ли человеку меняться?	https://infourok.ru/	беседа
3	16.09.2024-20.09.2024	Самое важное – захотеть меняться.	https://ppms22.ru/	тестирование
4	23.09.2024-27.09.2024	Самое важное – захотеть меняться.	https://ppms22.ru/	Работа с интерактивной картой
Раздел 2. Я-концепция и ее ключевые компоненты				
5	30.09.2024-04.10.2024	Я -концепция	https://myschool.edu.ru/	видеоразбор
6	07.10.2024-11.10.2024	Самоуважение	http://potencial22.ru/	беседа
7	14.10.2024-18.10.2024	Самоконтроль	http://potencial22.ru/	беседа
8	21.10.2024-24.10.2024	Самоеффективность	https://ppms22.ru/	диагност
9	05.11.2024-08.11.2024	Пол как ключевой аспект Я	https://ppms22.ru/	беседа
10	11.11.2024-15.11.2024	Личностные особенности мужчин и женщин		Работа с видеоматериал
Раздел 3. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель				
11	18.11.2024-22.11.2024	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель	https://ppms22.ru/	беседа

12	25.11.2024- 29.11.2024	Внутренний ребенок: какой он	https://ppms22.ru/	беседа
13	02.12.2024- 06.12.2024	Внутренний ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся	https://ppms22.ru/	тестирование
14	09.12.2024- 13.12.2024	Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	https://infourok.ru/	беседа
15	16.12.2024- 20.12.2024	Внутренний взрослый: истинный и мнимый	https://ppms22.ru/	дискуссия
Раздел 4. Эмоциональный мир человека				
16	23.12.2024- 27.12.2024	Эмоции и чувства	https://myschool.edu.ru/	ролевая игра
17	13.01.2025- 17.01.2025	Психические состояния и их свойства	http://potencial22.ru/	беседа
18	20.01.2025- 24.01.2025	Напряжение	https://ppms22.ru/	тестирование
19	27.01.2025- 31.01.2025	Настроение	https://infourok.ru/	дискуссия
20	03.02.2025- 08.02.2025	Настроение и активность человека	https://ppms22.ru/	беседа
21	11.02.2025- 14.02.2025	Как управлять своим состоянием	https://infourok.ru/	ролевая игра
22	17.02.2025- 21.02.2025	Как управлять своим состоянием	https://infourok.ru/	беседа
23	24.02.2025- 28.02.2025	Как изменить состояние	https://ppms22.ru/	дискуссия
24	03.03.2025- 07.03.2025	Как изменить состояние	https://ppms22.ru/	дискуссия

25	10.03.2025- 14.03.2025	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	https://myschool.edu.ru/	лекция
26	17.03.2025- 21.03.2025	Стресс	https://ppms22.ru/	тестирование
27	01.04.2025- 04.04.2025	Трудные ситуации и развитие	https://ppms22.ru/	игра
Раздел 5. Мотивационная сфера личности				
28	07.04.2025- 11.04.2025	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	https://ppms22.ru/	игра
29	14.04.2025- 18.04.2025	Привычки, интересы, мечты	https://ppms22.ru/	дискуссия
30	21.04.2025- 25.04.2025	Мотивация помощи и альтруистического поведения	https://ppms22.ru/	беседа
Раздел 6. Обобщение				
31	28.04.2025- 02.05.2025	Какой он Новый Я ?	https://myschool.edu.ru/	беседа
32	05.05.2025- 09.05.2025	Самое необходимое	https://ppms22.ru/	беседа
33	12.05.2025- 16.05.2025	Самое интересное	https://ppms22.ru/	дискуссия
34	19.05.2025- 23.05.2025	Заключительное занятие Составление коллажа		игра
		Итого		34

Лист внесения изменений в рабочую программу

[illegible]