Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №68"
Дата: 2023.09.20 17:52:06 +07'00'

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №68»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №68»
Протокол № 1 от «25» 08 2023

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБОУ «СОШ №68»
Протокол № 1 от «25» 08 2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №68»
_____ А.М. Дёмин
Приказ от «25» 08 2023 № 190

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Всё, что тебя касается»
(среднее общее образование)
11 класс

Срок реализации:
2023/2024 учебный год

Составитель:
Куличик К.Г., педагог-психолог

Барнаул 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Всё. Что тебя касается» для 11 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 №442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.3.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «СОШ №68;
- Программно-методический комплекс «Стрессоустойчивость. Навыки саморегуляции». Составитель: Швецова С. В., г. Гурьевск, 2019

На освоение программы отводится 1 час в неделю, из расчета 34 часов в 10 классе и 33 часа в 11 классе.

1.Планируемые результаты освоения программы:
формирование навыков саморегуляции и повышение уровня стрессоустойчивости субъектов образовательного процесса

Метапредметные

Научить самодиагностике, самооценке своего психоэмоционального состояния.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего профессионального обучения;
- ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

Коммуникативные УУД

- учиться высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения;
- уметь сотрудничать, выполняя различные роли в группе, в совместном решении проблемы (задачи);
- уважительно относиться к позиции других, пытаться договариваться в процессе организованной совместной деятельности.

Личностные

Обучить на практике приемам снятия психоэмоционального напряжения.

Создать основу для выбора индивидуального способа выхода из стрессового состояния и раскрытия ресурсов личности.

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности, умение контролировать свои действия;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками;

- развитие наглядно-образного мышления и логики.

Предметные

Формировать систему знаний о стрессе, стрессоустойчивости, саморегуляции.

- подбирать и обосновывать наиболее рациональные способы выхода из сложных ситуаций;
- находить и использовать дополнительную информацию из различных источников (в том числе из сети Интернет),
- работать с цифровыми образовательными ресурсами, готовыми материалами, читать информацию, выполнять предложенные задания.

2. Содержание программы

Тема 1. Стресс и дистресс. Виды стресса.

Положительные чувства. Отрицательные чувства. Чувства безразличия. Физиологический стресс. Сила стрессора. Длительность стрессового воздействия. Фазы стрессового состояния: напряжение, резистентности, истощения.

Тема 2. О вреде и пользе стресса.

Оптимальный уровень стресса. Польза стрессов. Уровень стрессоустойчивости. Профессиональные стрессы. Анкета В.В.Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания».

Тема 3. Мотивация и способы ее изменения.

Позитивная и негативная мотивация. Мотивация и настроение. «Надо», «хочу» и «могу». Приемы изменения собственной мотивации. Использование положительной мотивации в общении. Упражнение на переформулирование мотивации. Управление мотивацией как способ саморегуляции. Возможности положительной мотивации.

Тема 4. Как готовиться к публичному выступлению.

Выбор темы. Подготовка темы. Соотношение вступления, основной части и заключения. Читать, рассказывать или учить наизусть. Важные мелочи. Психологический настрой. Голос и дыхание. Особенности аудитории**.** Скорость. Звучность. Пауза. Мелодичность. Выразительность и высота. Передача чувств в интонациях. Выражение лица. Поза. Мимика. Жесты. Размеры помещения. Акустика и микрофон. Расположение выступающих и слушателей.

Тема 5. Возрастная периодизация. Возрастные кризисы.

Понятие возраст. Уровни психологического развития человека. Кризис одного года. Кризис трёх лет. Кризис семи лет. Кризис подросткового возраста. Признаки кризиса. Новоприобретения. Приемы конструктивного взаимодействия с ребенком, переживающим кризис.

Тема 6. Способы саморегуляции эмоционального состояния.

Упражнения «Коллективный счет», «Цвет моего настроения». Два уровня работы со стрессом: скорая антистрессовая помощь, и профилактика стресса. Техника дыхательной релаксации. Упражнения по формированию релаксационного дыхания. Техника мышечной релаксации. Упражнения на расслабление мышц. Динамические и статические упражнения.

Тема 7. Развитие позитивного мышления

Особенности развития мышления. Мышление позитивное и негативное. От позитивных мыслей к позитивному отношению. Упражнения по развитию позитивного мышления. Активно поиск. Ответственность за жизнь. Позитивное мышление – часть вашей жизни. Ежедневные тренировки. Подобное притягивает подобное. Позитивное мышление может стать привычным.

Тема 8. Конфликты без стресса.

Понятие конфликта. Динамика развития конфликта. Виды конфликтов. Структура конфликта. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Избегание. Компромисс. Сотрудничество. Соперничество. Соглашательство. Предупреждение конфликтов.

Тема 9. Субъективное благополучие.
Понятие субъективного благополучия. Критерии благополучия. Субъективное благополучие как удовлетворенность жизнью. Стандарты «хорошей жизни». Понятия субъективного благополучия как преобладание положительных эмоций над отрицательными.

Тема 10. Личностные и профессиональные ресурсы в жизни человека.
Особенности профессии. «Плюсы» и «минусы» в профессиональной деятельности. Понятие ресурсов. Ресурсы человека в преодолении трудных жизненных ситуаций. Внутренние ресурсы (личностные). Уровни: физиологический, психологический, социальный, духовный. Внешние (социальные) ресурсы. Общение вне профессии. Хобби. Восполнение ресурсов. Упражнения для релаксации.

Тема 11. Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжения
Напряжение и утомление. Понятия адаптации, гомеостаза, компенсации резервов. Приемы самодиагностики. Дыхание. Движение. Релаксация. Общение как прием групповой психотерапии. Волевая регуляция. Регуляция функции внимания: отключение, переключение, двигательная (мышечная) разрядка.

Тема 12. «Философский» взгляд как подход к решению проблемы стресса.
Возможности использования притч и метафор для осознания проблемы и поиска выхода. Марк Аврелий: «Если не можешь изменить обстоятельства - измени отношение к ним». Относительность и закономерность явлений. Изменение «угла зрения».

3. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Кол-во часов		Электронные образовательные ресурсы
		Теория	Практика	
11 класс				
	Вводное занятие	1		https://goo.su/dzdzyJE
	Развитие позитивного мышления	2	3	https://goo.su/dzdzyJE
	Конфликты без стресса	2	3	https://goo.su/dzdzyJE
	Субъективное благополучие	2	3	https://goo.su/dzdzyJE
	Личностные и профессиональные ресурсы в жизни человека	2	3	https://goo.su/dzdzyJE
	Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжения	2	3	https://goo.su/dzdzyJE
	«Философский» взгляд как подход к решению проблемы стресса	2	3	https://goo.su/dzdzyJE
	Итоговое занятие «Экзамены без стрессов»	1	1	https://goo.su/dzdzyJE
	Итого	**33**		

Используемые формы и методы:
беседы;

лекции;
ролевые игры;
техники визуализации, релаксации, дыхания;
психогимнастика;
приемы рационализации;
элементы арт-терапии.

Структура занятий:

1. Введение.
2. Разминка.
3. Основное содержание в соответствии с темой содержит теоретические сведения и набор практических упражнений для формирования тех или иных навыков.
4. Заключительный этап, проводится рефлексия прошедшего занятия, констатация эмоционального состояния. Подведение итогов занятия.

Форма проведения: групповые и/или индивидуальные занятия.

Программа включает 12 тем, которые являются логически завершенными, что позволяет варьировать последовательность занятий и их количество в зависимости от запроса.

Практическая часть программы включает в себя тренинги, упражнения, занятия с применением обратной связи. Основная задача практических занятий – выработка навыка психоэмоциональной регуляции, формирование жизнестойкость обучающихся.

4.Календарно-тематическое планирование.

№	Дата		Разделы и темы
	По плану	По факту	
			11 класс
1.			Вводное занятие
2.			Развитие позитивного мышления
3.			Развитие позитивного мышления
4.			Развитие позитивного мышления. *Практическое занятие*
5.			Развитие позитивного мышления. *Практическое занятие*
6.			Развитие позитивного мышления. *Практическое занятие*
7.			Конфликты без стресса
8.			Конфликты без стресса
9.			Конфликты без стресса. *Практическое занятие*
10.			Конфликты без стресса. *Практическое занятие*
11.			Конфликты без стресса. *Практическое занятие*
12.			Субъективное благополучие
13.			Субъективное благополучие
14.			Субъективное благополучие. *Практическое занятие*

15.			Субъективное благополучие. *Практическое занятие*
16.			Субъективное благополучие. *Практическое занятие*
17.			Личностные и профессиональные ресурсы в жизни человека
18.			Личностные и профессиональные ресурсы в жизни человека
19.			Личностные и профессиональные ресурсы в жизни человека. *Практическое занятие*
20.			Личностные и профессиональные ресурсы в жизни человека. *Практическое занятие*
21.			Личностные и профессиональные ресурсы в жизни человека. *Практическое занятие*
22.			Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжения
23.			Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжения
24.			Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжения. *Практическое занятие*
25.			Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжени. *Практическое занятие* я
26.			Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжения. *Практическое занятие*
27.			«Философский» взгляд как подход к решению проблемы стресса
28.			«Философский» взгляд как подход к решению проблемы стресса
29.			«Философский» взгляд как подход к решению проблемы стресса. *Практическое занятие*
30.			«Философский» взгляд как подход к решению проблемы стресс. *Практическое занятие* а
31.			«Философский» взгляд как подход к решению проблемы стресса. *Практическое занятие*
32.			Итоговое занятие «Экзамены без стрессов»
33.			Итоговое занятие «Экзамены без стрессов» . П*рактическое занятие*

Лист корректировки

№ п/п	Причина корректировки	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Способ корректировки	Реквизиты документа (№ приказа, дата)