

«Добринская основная общеобразовательная школа
имени Спиридонова Николая Семеновича»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ «Добринская ООШ
им. Спиридонова Н.С.»

Протокол №7 от 27.06.2025



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Добринская
ООШ
им. Спиридонова Н.С.»
Насим М.В.

Приказ №170 от 01.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
для обучающихся 8А класса
на 2025-2026 учебный год
«Развитие личностного потенциала подростка»
(направление программы – социально-гуманитарное)
(34 часа)

Разработчик
Скобликова Мария
Александровна,
учитель информатики и
информационных технологий

п. Тростники

2025 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания психолого-педагогических условий для гармоничного развития личности подростка, его самоопределения и формирования жизненных навыков, необходимых для успешной адаптации в обществе. Программа отвечает вызовам подросткового возраста, связанным с поиском идентичности, построением отношений со сверстниками и взрослыми, и осознанным планированием будущего.

Педагогическая идея программы: Сопровождение процесса становления личности подростка через самопознание, развитие коммуникативной компетентности и формирование субъектной позиции по отношению к собственной жизни.

Цель программы: Создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся 8 класса через развитие самосознания, эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков и способности к осознанному выбору.

Задачи:

Личностные:

- Способствовать формированию адекватной самооценки и позитивного «Образа Я».
- Развивать навыки рефлексии и самопознания.
- Формировать ценностное отношение к себе и другим, толерантность и эмпатию.

Метапредметные:

- Развивать коммуникативные УУД: умение слушать, вести диалог, конструктивно разрешать конфликты.
- Развивать регулятивные УУД: умение ставить цели, управлять эмоциями, принимать решения.
- Развивать познавательные УУД: умение анализировать свои поступки и состояния, выстраивать логические рассуждения.

Предметные:

- Сформировать базовые представления о психологии личности, общения и эмоций.
- Освоить на практике техники самопознания, эффективной коммуникации и саморегуляции.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащийся будет знать/понимать:

- Свои сильные и слабые стороны, особенности характера.
- Основные правила конструктивного общения и разрешения конфликтов.
- Способы управления своими эмоциями и состояниями.
- Алгоритм постановки и достижения целей.

Учащийся будет уметь:

- Рефлексировать свои мысли, чувства и поступки.
- Адекватно выражать свои чувства и отстаивать личные границы.
- Эффективно взаимодействовать в группе, работать в команде.
- Принимать осознанные решения и нести за них ответственность.
- Давать и принимать обратную связь.

Содержание курса

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Основное содержание
1	Я – уникальная личность (10 часов)	Самопознание как основа личностного роста. Понятие «Я-концепции». Идентичность и ее формирование в подростковом возрасте. Самооценка и уровень притязаний. Рефлексия как инструмент самопознания. «Слепые пятна» личности. Мечты, желания и стремления как отражение внутреннего мира.
2	Я в мире людей: искусство общения и взаимодействия (12 часов)	Создание безопасной групповой атмосферы. Правила работы в группе. Социальная идентичность: «Мы» и «Они». Стереотипы и предубеждения. Вербальная и невербальная коммуникация. Эмпатия и активное слушание. Конфликты: причины и конструктивные стратегии выхода («Камешек в ботинке»). Обратная связь как инструмент роста. Публичное выступление и самопрезентация.
3	Управляя собой и своим будущим (12 часов)	Осознание и проработка внутренних барьеров и страхов. Техники самоподдержки. Принятие решений и ответственность за свой выбор. Целеполагание: от мечты к цели. Ресурсное планирование и пошаговое достижение результатов. Понятие личностного ресурса и эмоционального выгорания. Профориентация: связь личностных качеств и будущей профессии. Итоговая рефлексия личностного роста за курс.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
1	Кто я такой?	1	Упражнение «20 Я», мозговой штурм «Что такое личность?», мини-лекция «Я-концепция», рефлексия.
2	Соглашение нашего класса	1	Дискуссия о правилах группы, упражнение «Выработка общих правил», создание плаката «Наше соглашение».
3	Я, Мы, Они	1	Упражнение «Войди в круг», дискуссия о группах принадлежности, анализ стереотипов «Мы и Они».
4	Я и Другие	1	Ролевая игра «Встреча двух миров», упражнение на эмпатию «Отзеркаливание», обсуждение.
5	Я о себе	1	Методика «Самохарактеристика», работа в парах «Интервью», упражнение «Мои сильные стороны».
6	Камешек в ботинке	1	Метафорическое обсуждение конфликтов, техника «Я-высказывание», ролевая игра на разрешение конфликта.
7	Чего я о себе не знаю	1	Упражнение «Слепое пятно» (по Дж. Хари), работа с обратной связью в малых группах, арт-техника «Моя тень».
8	Диалог	1	Практикум по технике активного слушания, упражнения «Безоценочное слушание», «Парафраз».
9	Образ Я	1	Арт-терапевтическое упражнение «Мой автопортрет» (коллаж, рисунок), защита своих работ в мини-группах.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
10	Свет мой, зеркальце, скажи!	1	Упражнение «Волшебное зеркало» (проговаривание своих качеств), техника позитивной аффирмации, рефлексия.
Модуль 2: Я в мире людей (12 часов)			
11	Мечтать или не мечтать?	1	Дискуссия о роли мечты, упражнение «Ковер-самолет», мозговой штурм «За и против мечтаний».
12	Путь к мечте	1	Практикум по целеполаганию: трансформация мечты в цель по SMART, упражнение «Карта желаний».
13	Мои внутренние барьеры	1	Упражнение «Список страхов», техника работы со страхом «А что, если?..», обсуждение способов преодоления.
14	Ресурсы и их поиск	1	Упражнение «Мои ресурсы» (внутренние и внешние), работа в парах «Обмен ресурсами», создание «Копилки ресурсов».
15	Искусство самопрезентации	1	Тренинг: подготовка и представление короткой самопрезентации «Я – это я», упражнение «Лифт-спич».
16	Команда: вместе мы сила	1	Командообразующие упражнения («Паутина», «Слепой рисунок»), анализ групповой динамики, рефлексия.
17	Границы личности: где заканчиваюсь я?	1	Теоретический блок о личных границах, ролевые игры на отстаивание границ, упражнение «Дирижер».
18	Ценности как жизненный компас	1	Упражнение «Мои ценности», ранжирование, дискуссия «Как ценности влияют на наш выбор?».
19	Принятие решений: лабиринты выбора	1	Практикум: анализ кейсов, техника «Плюсы/минусы/последствия», обсуждение

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
			ответственности за выбор.
20	Стратегии успеха	1	Анализ успешных людей (истории), работа в группах «Формула моего успеха», презентация стратегий.
21	Эмоциональный интеллект в жизни и профессии	1	Мини-лекция об EQ, диагностика уровня EQ, упражнения на распознавание и управление эмоциями.
22	Профессия и я: первые ориентиры	1	Методика «Профессиональные предпочтения», дискуссия о профессиях типа «человек-человек», самоанализ.
Модуль 3: Управляя собой и своим будущим (12 часов)			
23	Тайм-менеджмент: управление временем	1	Практикум: «Хронометраж дня», матрица Эйзенхауэра, техника «Помидора», создание личного планера.
24	Стресс-менеджмент: как сохранить спокойствие	1	Техники дыхания и релаксации, создание «Антистресс-бокса», обсуждение coping-стратегий.
25	Ассертивность: быть собой, не обижая других	1	Рольевые игры на отработку ассертивного поведения, анализ различий между агрессией, пассивностью и ассертивностью.
26	Критическое мышление: как отличить факт от мнения	1	Анализ новостей и рекламы, упражнения на логические ошибки, дискуссия на актуальную тему.
27	Искусство Feedback: давать и принимать обратную связь	1	Правило «Бутерброда» (позитив-критика-позитив), практика в парах и малых группах, рефлексия.
28	Мои роли: сын/дочь, друг, ученик	1	Упражнение «Колесо жизненного баланса», анализ ролевых конфликтов, обсуждение стратегий совмещения ролей.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
29	Психология влияния: как не стать марионеткой	1	Мини-лекция о манипуляциях, разбор техник манипуляций, ролевые игры на распознавание и противодействие.
30	Лидер в себе	1	Диагностика лидерских качеств, дискуссия о стилях лидерства, кейс-стади «Лидер в ситуации».
31	Проект «Мой личностный рост» (Часть 1: Планирование)	1	Определение целей проекта, планирование этапов, выбор формы презентации (презентация, эссе, видео).
32	Проект «Мой личностный рост» (Часть 2: Реализация)	1	Индивидуальная и групповая работа над проектами, консультации с педагогом.
33	Проект «Мой личностный рост» (Часть 3: Оформление и репетиция)	1	Оформление результатов, подготовка к публичному выступлению, взаимные репетиции.
34	Итоговое занятие. Фестиваль роста	1	Публичная защита проектов «Мой личностный рост», церемония награждения, круг рефлексии и пожеланий.