

«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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем занятий</b>	<b>Основное содержание</b>
1	<b>Я – уникальная личность (10 часов)</b>	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	<b>Я в мире людей: искусство общения и взаимодействия (12 часов)</b>	Создание безопасной групповой атмосферы. Правила работы в группе. Социальная идентичность: «Мы» и «Они». Стереотипы и предубеждения. Верbalная 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	<b>Управляя собой и своим будущим (12 часов)</b>	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

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

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

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы работы</b>
			ответственности за выбор.
20	<b>Стратегии успеха</b>	1	Анализ успешных людей (истории), работа в группах «Формула моего успеха», презентация стратегий.
21	<b>Эмоциональный интеллект в жизни и профессии</b>	1	Мини-лекция об EQ, диагностика уровня EQ, упражнения на распознавание и управление эмоциями.
22	<b>Профессия и я: первые ориентиры</b>	1	Методика «Профессиональные предпочтения», дискуссия о профессиях типа «человек-человек», самоанализ.

### **Модуль 3: Управляя собой и своим будущим (12 часов)**

23	<b>Тайм-менеджмент: управление временем</b>	1	Практикум: «Хронометраж дня», матрица Эйзенхауэра, техника «Помидора», создание личного планера.
24	<b>Стресс-менеджмент: как сохранить спокойствие</b>	1	Техники дыхания и релаксации, создание «Антистресс-бокса», обсуждение coping-стратегий.
25	<b>Ассертивность: быть собой, не обижая других</b>	1	Ролевые игры на отработку ассертивного поведения, анализ различий между агрессией, пассивностью и ассертивностью.
26	<b>Критическое мышление: как отличить факт от мнения</b>	1	Анализ новостей и рекламы, упражнения на логические ошибки, дискуссия на актуальную тему.
27	<b>Искусство Feedback: давать и принимать обратную связь</b>	1	Правило «Бутерброда» (позитив-критика-позитив), практика в парах и малых группах, рефлексия.
28	<b>Мои роли: сын/дочь, друг, ученик</b>	1	Упражнение «Колесо жизненного баланса», анализ ролевых конфликтов, обсуждение стратегий совмещения ролей.

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