

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

городского округа Тольятти

"Школа № 46 имени первого главного конструктора Волжского

автомобильного завода В.С. Соловьева

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
естественнонаучного цикла
Руководитель МО

_____ О.С. Милохова
Протокол № 1 от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом совете
протокол №1 от 29.08.2025г
Заместитель директора по МР
_____ О.В. Иванова

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
№ 162 о/д от 01.09.2025 г.
_____ Л.А. Чубенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Учимся не для школы, а для жизни»
(среднего общего образования)

Тольятти, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Программа Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – бклассы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.
4. Программа Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
5. Программа А.В. Микляевой («Я – подросток»), 2011.

Сроки реализации

Рабочая программа реализуется для учащихся 10-11 классов, по 1 часу в неделю для каждого класса–по 34 часа в год

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

5. Планируемые результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация:

приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

10-11 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения;

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
 - понимать чувства других людей
 - идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении
- готовность и способность обучающихся к рефлексии и саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно- смысловые установки на будущее, социальные компетентности, такие как наличие уверенного поведения, возможность гибко менять своё поведение в зависимости от ситуации, личностные качества (уверенность в себе, мотивация достижения, внутренний локус контроля), умение управлять собственным состоянием;

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации

- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

— освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные – получение информации о видах готовности, понимание собственных эмоций, регулятивные (умение регулировать свое эмоциональное состояние) и коммуникативные (способность выстраивать рабочие отношения в зависимости от обстановки);

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое

настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого – о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооношения, уровня

самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

Содержание

курс Программа разделена на 5 этапов

1 этап «Диагностический» - целью его является получение информации о собственном уровне готовности к процедуре экзамена

2 этап «Рефлексивный» - цель этапа: осознание сильных и слабых сторон своей личности при стрессовой ситуации

3 этап «Теоретический» - целью этапа является теоретическое освещение подготовки к экзамену для повышения ее эффективности.

4 этап «Практический» - цель этапа – отработка когнитивных и эмоциональных схем подготовки к экзамену.

5 этап – консолидация всей полученной за курс информации.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Вводное занятие	1
10 класс 1 этап Диагностический		
1.1	Виды готовности к экзаменационным испытаниям	2
1.1.1	Самооценка собственной готовности к экзамену	1
1.2.	Диагностика индивидуальных особенностей реакции на стресс	2
1.2.1	Групповая консультация по проведенной диагностике	2
1.3	Диагностика эмоционального отношения к обучению	1
1.3.1	Групповая консультация по проведенной диагностике	2
1.4	Диагностика личностных особенностей	2
1.4.1	Групповая консультация по проведенной диагностике	3
Итого:		16 часов
2 этап Рефлексивный		
2.1	Когнитивный потенциал человека	2
2.1.1	Личный когнитивный потенциал	2
2.2	Что такое стресс	1
2.2.2	Личный потенциал стрессоустойчивости	3
2.3	Самоограничения.	1
2.4	Психологическая игра «Самосаботаж»	6
2.5	Матрица личных опорных точек в ситуации экзамена	2
	Итоговое занятие	1
Итого:		17 часов
Всего:		34 часа
11 класс 3 этап Теоретический		

3.1	Организация процесса подготовки	1
3.2	Питание для мозга	1
3.3	Экзаменационный дресс – код	1
3.4	За 3 дня до экзамена	3
3.5	День до экзамена	2
3.6	Экзамен	3
3.7	Что делать если...	1
Итого:		12
4 этап Практический		
4.1	Мнемотехники	6
4.2	Метод интеллект карты	4
4.3	Способы снятия нервно-психического напряжения	10
4.4.	Итоговое занятие	2
Итого:		20
Всего:		34 часа
Всего часов: 68		