

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Все, что тебя касается»  
для обучающихся 10 класса  
направление внеурочной деятельности  
«Реализация курсов внеурочной деятельности по выбору обучающихся»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все, что тебя касается» для обучающихся 10 класса составлена на основе требований результатам освоения ООП СОО МКОУ «Зябинская СОШ».

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

### **Метапредметные результаты:**

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный. Мое здоровье и мой имидж. Темперамент и характер человека. Аффект, эмоции, напряжение. Мысли и действия. Потребности человека. Мое будущее – в моих руках. Лидеры и авторитеты. Группировки. Мои сильные и слабые стороны. Мое мнение. Жизненные ценности. Умение сказать нет! Алкоголь: мифы и реальность. Уверенное поведение. Барьеры общения. Конструктивное взаимодействие. Разрешаем конфликты. Мое будущее: стратегии успеха.

#### **Описание форм организации и видов деятельности**

Занятия проводятся в форме групповых занятий и бесед, тренингов.

### **КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов
1.	Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный.	1
2.	Мое здоровье и мой имидж.	1
3.	Темперамент и характер человека.	1
4.	Аффект, эмоции, напряжение.	1
5.	Мысли и действия.	1
6.	Потребности человека.	1
7.	Мое будущее – в моих руках.	1
8.	Лидеры и авторитеты. Группировки.	1
9.	Мои сильные и слабые стороны. Мое мнение.	1