

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познай себя и других (развитие эмоционального интеллекта)»

(среднее общее образование)

(направления развития личности: духовно-нравственное,
общеинтеллектуальное и общекультурное)

срок реализации рабочей программы – 2 года (140 часов)

Форма реализации курса – психологический клуб.

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Личностные планируемые результаты

№ п/п	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов	
		10 класс	11 класс
1	Самоопределение (личностное, жиз- ненное, профессио- нальное)	<i>1.1. Сформированность са- моуважения и «здоровой» «Я- концепции»</i> Знаниевый компонент: – знание содержания по- нятий «самоуважение» и «Я- концепция» Мотивационный компо- нент: – сформированная моти- вация к проявлению самоува- жения, познанию самого себя Деятельностный компо- нент: – демонстрация призна- ков самоуважения и положи- тельной «Я-концепции»	<i>1.1. Обладание чувством собственного достоинства</i> Знаниевый компонент: – знание содержание по- нятия «собственное достоин- ство» Мотивационный компо- нент: – устойчивая потреб- ность в проявлении собствен- ного достоинства во взаимо- действии с окружающими людьми Деятельностный компо- нент: – совершение поступков с самоощущением человека, высоко оценивающего свои социальные права и свою со- циальную ценность
		<i>1.2. Устойчивая установка на принятие гуманистических, демократических и традици- онных ценностей многонацио- нального российского обще- ства</i> Знаниевый компонент: – сформированность зна- ний о гуманистических, демо- кратических и традиционных ценностей многонациональ- ного российского общества	<i>1.2. Принятие традицион- ных национальных и общеце- ловеческих гуманистических и демократических ценностей</i> Знаниевый компонент: – сформированность си- стемных знаний о традицион- ных национальных и общеце- ловеческих гуманистических и демократических ценностях Мотивационный компо- нент:

		Мотивационный компонент: – устойчивая мотивация на приобщение к гуманистическим, демократическим и традиционным ценностям многонационального российского общества Деятельностный компонент: – демонстрация принятия гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества	– наличие устойчивой мотивации на приобщение к традиционным национальным и общечеловеческим гуманистическим и демократическим ценностям Деятельностный компонент: – демонстрация принятия традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; – осознанное следование ценностным установкам многонационального российского общества
		<i>1.3. Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона</i> Знаниевый компонент: – сформированность представлений об особенностях рынка труда и потребностях региона; – знание своих профессиональных предпочтений и собственных возможностей в отношении дальнейшей профессиональной деятельности Мотивационный компонент: – наличие устойчивого интереса к проектированию собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона Деятельностный компонент: – проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной дея-	<i>1.3. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</i> Знаниевый компонент: – сформированность системных знаний об особенностях рынка труда и потребностях региона; – знание своих профессиональных предпочтений и собственных возможностей в отношении дальнейшей профессиональной деятельности; – владение стратегиями осуществления осознанного выбора будущей профессии для реализации собственных жизненных планов Мотивационный компонент: – наличие сформированной мотивации к проектированию собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом

		тельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона; – участие в социальных (профессиональных) пробах	собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона; – потребность решать в будущей профессиональной деятельности личные, общественные, государственные, общенациональные проблемы Деятельностный компонент: – осуществление осознанного выбора будущей профессии для реализации собственных жизненных планов с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона; – участие в социально значимой деятельности
		<i>1.4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i> Знаниевый компонент: – знания основных принципов жизни общества; – наличие образных представлений о мире и месте в нём человека; – знание основ межкультурной коммуникации Мотивационный компонент: – стремление в проявлении собственных взглядов, жизненных позиций, убеждений, идеалов Деятельностный компонент: – демонстрация взглядов, жизненных позиций, убеждений, идеалов, ценностных ориентаций в повседневной жизни; – применение в повседневной жизни умения вести	<i>1.4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</i> Знаниевый компонент: – системные знания основных принципов всех сфер жизни общества; – наличие сформированных образных представлений о мире и месте в нём человека; – осознание собственного места в поликультурном мире; – знание основ межкультурной коммуникации Мотивационный компонент: – устойчивая потребность в проявлении собственных взглядов, жизненных позиций, убеждений, идеалов Деятельностный компонент: – системная демонстрация взглядов, жизненных позиций, убеждений, идеалов,

		диалог, обосновывать свою точку зрения по различным проблемам современной науки и общественной практики	ценностных ориентаций в повседневной жизни; – применение в повседневной жизни умения вести диалог, обосновывать свою точку зрения по различным проблемам современной науки и общественной практики
2	Смыслообразование	<i>2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с общечеловеческими жизненными ценностями и идеалами</i> Знаниевый компонент: – знание приёмов работы над собой; – владение целеполаганием Мотивационный компонент: – желание работать над своими личностными качествами, расти в личностном плане Деятельностный компонент: – осуществление занятий по саморазвитию и самовоспитанию; – демонстрация умений рефлексии в процессе личностного роста	<i>2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i> Знаниевый компонент: – знание способов саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; – владение навыками развития силы воли и самоконтроля Мотивационный компонент: – сформированная направленность на комплексное развитие своих положительных качеств в разных сферах – физической, интеллектуальной, творческой, эмоциональной, духовной Деятельностный компонент: – демонстрация постоянной добровольной работы над собой; – проявление сформированных умений противостоять слабостям, лени, привычкам, инстинктам; – сформированность умений осуществлять рефлекссию в процессе саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества
		<i>2.2. Сформированность самостоятельности в учебной, проектной и других видах деятельности</i>	<i>2.2. Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</i>

		Знаниевый компонент: – понимание важности самостоятельных и ответственных решений; – знание творческих подходов Мотивационный компонент: – интерес к нестандартным решениям в разных видах деятельности; – ориентированность на ответственный подход в решении учебных и внеучебных задач Деятельностный компонент: – проявление самостоятельности и ответственности в учебной, проектной и других видах деятельности; – творческий подход к решению стандартных ситуаций	Знаниевый компонент: – понимание значимости самостоятельных и ответственных решений; – знание многообразия проявлений творческих подходов Мотивационный компонент: – интерес к нестандартным и продуктивным решениям в разных видах деятельности; – установка на ответственный подход в решении учебных и внеучебных задач Деятельностный компонент: – проявление самостоятельности и ответственности в учебной и внеучебной деятельности; – креативный подход в различных видах деятельности
		<i>2.3. Сформированность умений сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</i> Знаниевый компонент: – знание различных приёмов вербальной и невербальной коммуникации; – знание факторов, приводящих к конфликтным ситуациям Мотивационный компонент: – стремление к взаимовыгодному взаимодействию с референтными лицами; – потребность в овладении различными приемами убеждения и противостояния деструктивным коммуникативным влияниям Деятельностный компонент:	<i>2.3. Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</i> Знаниевый компонент: – знание эффективных приемов коммуникации с учетом возрастных особенностей лиц; – знание приемов бесконфликтного общения в совместной деятельности с различными участниками образовательных отношений Мотивационный компонент: – стремление к продуктивному сотрудничеству со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной

		– умение избегать в общении лиц, демонстрирующих аморальные ценности; – умение продуктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	и других видах деятельности; – потребность налаживать новые продуктивные коммуникации Деятельностный компонент: – умение противостоять давлению и манипуляциям со стороны различных лиц; – умение высказывать свою позицию, аргументировать свои убеждения, считаться с мнением сверстников, детей младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
		<i>2.4. Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</i> Знаниевый компонент: – знание основ конструктивных коммуникаций с лицами разных национальностей; – знание механизмов сотрудничества Мотивационный компонент: – готовность вести диалог с другими людьми; – стремление к достижению взаимопонимания с различными категориями лиц Деятельностный компонент: – умение находить общие интересы и сотрудничать с людьми на основе общности взглядов; – способность вести диалог и нести ответственность за результаты своей коммуникации	<i>2.4. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</i> Знаниевый компонент: – знание основ поведения в поликультурном мире; – знание механизмов взаимовыгодного сотрудничества Мотивационный компонент: – готовность вести конструктивный диалог с другими людьми; – стремление к достижению взаимопонимания с различными возрастными категориями лиц Деятельностный компонент: – умение находить общие цели и сотрудничать с людьми для их достижения; – способность выстраивать толерантное поведение в поликультурном пространстве
		<i>2.5. Сформированность представлений о негативных последствиях экстремизма,</i>	<i>2.5. Сформированность способности противостоять идеологии экстремизма, наци-</i>

		национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам для личности и общества Знаниевый компонент: – понимание угрозы проявления экстремизма, национализма, ксенофобии как для себя, так и для общества; – осознание последствий нетерпимости по отношению к лицам по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам Мотивационный компонент: – стремление опровергнуть стереотипы по отношению к лицам с различными национальностями; – неприятие негативных убеждений по отношению к лицам с различными религиозными убеждениями Деятельностный компонент: – умение не поддаваться идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; – выступление против насилия по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	онализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям Знаниевый компонент: – понимание вариантов проявления экстремизма, национализма, ксенофобии; – осознание последствий дискриминации лиц по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам Мотивационный компонент: – стремление опровергнуть негативные идеологии по отношению к лицам с различными национальностями; – устойчивость по отношению давления негативных убеждений по отношению к лицам с различными религиозными убеждениями Деятельностный компонент: – умение противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; – выступление против насилия по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
		<i>2.6. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i> Знаниевый компонент: – понимание важности здорового образа жизни для своего будущего; – знание основных факторов, составляющих здоровый образ жизни	<i>2.6. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i> Знаниевый компонент: – знание способов физического самосовершенствования; – понимание последствий

		Мотивационный компонент: – ориентация на здоровый образ жизни; – установка на отрицание при склонении к употреблению вредных веществ Деятельностный компонент: – умение противостоять негативным воздействиям окружающие социальной среды; – занятия спортивно-оздоровительной деятельностью вне образовательной организации	употребления психоактивных веществ Мотивационный компонент: – ориентация на ценности здорового и безопасного образа жизни; – установка на неприятие вредных привычек Деятельностный компонент: – направленность деятельности на поддержание здорового образа жизни (занятие спортом, правильное питание и т.д.); – пропаганда здорового образа жизни и профилактики вредных привычек в референтной группе
		<i>2.7. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи</i> Знаниевый компонент: – знание факторов, влияющих на физическое и психологическое здоровье; – понимание основ оказания первой помощи пострадавшим Мотивационный компонент: – мотивация к сохранению собственно психофизического здоровья; – ответственное отношение к самочувствию других людей Деятельностный компонент: – бережное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей; – деятельность, направленная на сохранение собственного психологического и физического здоровья;	<i>2.7. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</i> Знаниевый компонент: – знание способов сохранения физического и психологического здоровья; – понимание принципов оказания первой помощи пострадавшим Мотивационный компонент: – стремление к сохранению собственно психофизического здоровья; – заинтересованность в комфортном самочувствии других людей Деятельностный компонент: – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью своему и здоровью других людей; – деятельность, направленная на сохранение психо-

		– сформированность отдельных навыков оказания первой помощи	логического здоровья, как собственного, так и других; – умение оказывать первую помощь
		<i>2.8. Способность к самообразованию и организации самообразовательной деятельности для достижения образовательных результатов</i> Знаниевый компонент: – знание способов осуществления образования и самообразования; – понимание значимости образования для построения жизненной и личностной перспективы Мотивационный компонент: – потребность в личностном развитии; – интерес к познанию своих способностей и возможностей для саморазвития Деятельностный компонент: – использование различных форм самообразования (чтение книг, информационных порталов в сети Интернет); – активность в урочной деятельности, направленность на достижение образовательных результатов	<i>2.8. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни</i> Знаниевый компонент: – знание различных способов, форм и вариантов самообразования; – понимание аспектов, по которым необходимо выстроить самообразование Мотивационный компонент: – стремление к самообразованию в течение всей жизни; – интерес к саморазвитию в различных аспектах Деятельностный компонент: – применение различных форм самообразования (чтение книг, информационных порталов в сети интернет, посещение семинаров, тренингов, участие в конференциях и пр.); – проявление познавательной активности на уроках, направленность на достижение хороших и высоких образовательных результатов
		<i>2.9. Понимание необходимости непрерывного образования в изменяющемся мире, в том числе в сфере профессиональной деятельности</i> Знаниевый компонент: – знание способов повышения своей осведомленности в аспекте выбранной профессии (посещение курсов подготовки, изучение дополнительной литературы); – понимание значимости образования для построения профессиональной перспективы	<i>2.9. Сформированность сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</i> Знаниевый компонент: – знание эффективных способов развития своих способностей для реализации в будущей профессии; – понимание значимости выбранной профессии для общественной жизни Мотивационный компонент:

		Мотивационный компонент: – направленность на подготовку к получению профессионального образования; – интерес к саморазвитию в аспекте выбранной профессии Деятельностный компонент: – старательное отношение к учебной деятельности в аспекте выбранной профессиональной сферы; – повышение своей осведомленности по выбранному направлению профессионального развития в теоретических и практических формах	– направленность на получение профессионального образования; – интерес к практическим профессиональным пробам в аспекте выбранной профессии Деятельностный компонент: – деятельность по расширению своей осведомленности в аспекте выбранной профессиональной сферы; – изучение литературы по выбранному направлению в профессиональной деятельности, сайтов, научно-популярных фильмов, научных телеканалов, посещение курсов подготовки к поступлению в профессиональное учебное заведение и т. п.
3	Нравственно-этическая ориентация	<i>3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей</i> Знаниевый компонент: – наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах (добро, зло, любовь, справедливость, долг, ответственность, совесть, стыд и т. д.); – наличие знаний о базовых национальных ценностях (патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, искусство и литература, природа, человечество, труд, творчество и т. д.) Мотивационный компонент: – интериоризация моральных норм и ценностей с учетом имеющегося жизненного опыта, личностных установок, положительных нравственных образцов; – наличие внутреннего побуждения к нравственному поступку Деятельностный компонент: – умение охарактеризо-	<i>3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей</i> Знаниевый компонент: – наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах и общечеловеческих ценностях их значении в жизни отдельной личности и общества Мотивационный компонент: – осуществление любой деятельности только с ориентацией на моральные нормы и общечеловеческие ценности при устойчивом внутреннем побуждении к нравственному поступку Деятельностный компонент: – демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе, осуждение и непринятие деструктивного и безнравственного поведения

	вать с опорой на основные моральные нормы и ценности поступки литературных персонажей, исторических личностей, ученых; – демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе	
	<i>3.2. Принятие ценностей семейной жизни</i> Знаниевый компонент: – знание основ этики и психологии семейной жизни; – знание основных положений Семейного кодекса Российской Федерации Мотивационный компонент: – наличие обоснованных мотивов и желаний к созданию собственной семьи в перспективе Деятельностный компонент: – почитание и уважение членов собственной семьи	<i>3.2. Сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни</i> Знаниевый компонент: – знание основ семейной жизни, в том числе правовых Мотивационный компонент: – наличие обоснованных мотивов к созданию собственной гармоничной и благополучной семьи в перспективе Деятельностный компонент: – осознание адекватной модели семейной жизни и воспитания детей
	<i>3.2. Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности</i> Знаниевый компонент: – наличие элементарных знаний об эстетике, основных формах представления результатов учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности Мотивационный компонент: – наличие эстетической мотивации как проявления потребности в уважении и признании Деятельностный компонент: – стремление к эстетике в представлении продуктов соб-	<i>3.2. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</i> Знаниевый компонент: – наличие знаний об основных эстетических категориях: категории эстетической деятельности, категории общественной жизни, категории искусства Мотивационный компонент: – наличие устойчивой эстетической мотивации, направленной на удовлетворение высших потребностей в уважении, признании и самореализации Деятельностный компонент: – проявление сформиро-

		ственной учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности	ванного эстетического вкуса в быту, научном и техническом творчестве, спорте, общественных отношениях
--	--	--	---

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи развития УУД (программа развития УУД)
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Целеполагание	<i>P_{1.2}</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях	Коучинговые технологии (техники целеполагания)
<i>P₂</i> Планирование	<i>P_{2.1}</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты <i>P_{2.2}</i> Самостоятельно составлять планы деятельности <i>P_{2.3}</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности <i>P_{2.4}</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	Коучинговые технологии (техники планирования)
<i>P₃</i> Прогнозирование	<i>P_{3.1}</i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели <i>P_{3.3}</i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали	Коучинговые технологии (техники оценки эффективности деятельности, приемы тайм-менеджмента)
<i>P₆</i> Познавательная рефлексия	<i>P_{6.1}</i> Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	Упражнения на развитие рефлексии
<i>P₇</i> Принятие решений	<i>P_{7.1}</i> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	Коучинговые технологии (техники принятия решений)
Коммуникативные универсальные учебные действия		
<i>K₁₂</i> Сотрудничество	<i>K_{12.1}</i> Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий <i>K_{12.2}</i> Учитывать позиции других участников деятельности <i>K_{12.3}</i> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого <i>K_{12.4}</i> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития <i>K_{12.5}</i> При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях	Игры (когнитивные, ролевые, деловые) Проблемно-ценностное общение Дискуссии

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи развития УУД (программа развития УУД)
	(генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.) K_{12.6} Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия K_{12.7} Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений K_{12.8} Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности	
K₁₃ Коммуникация	K_{13.1} Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств	Игры (когнитивные, ролевые, деловые) Проблемно-ценностное общение Дискуссии

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с использованием:

- образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тематические классные часы, конференции и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайнтренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися);
- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений, открывших трансляции мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к литературным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научнопопулярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);
- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные

варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

1 год обучения (70 часа)

Модуль 1. «Развитие уверенности в себе»

Формы внеурочной деятельности: беседа, дискуссия, когнитивные и ролевые игры, игры на групповое взаимодействие.

Виды внеурочной деятельности: познавательная, игровая, диагностическая.

Содержание внеурочной деятельности: осознание своего «Я»: «Я» реальное, «Я» идеальное. Диагностика уровня развития самосознания. Выполнение упражнений на развитие рефлексии. Диагностика уверенности в себе. Обсуждение источников уверенности в себе. Выявление путей развития уверенности в себе. Освоение упражнений на развитие уверенности в себе. Анализ взаимосвязи уверенности и уважения к другим людям. Формирование представлений об имидже, выделение элементов имиджа, формирование собственного имиджа.

Модуль 2. «Развитие эмоциональной сферы»

Формы внеурочной деятельности: коммуникативные игры, игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, групповая дискуссия.

Виды внеурочной деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение, игровая.

Содержание внеурочной деятельности: формирование представления об эмоциях и чувствах. Анализ положительных и отрицательных эмоций. Работа с негативными переживаниями. Понятие об агрессии, ее причинах, проявлениях. Диагностика агрессии. Освоение способов конструктивного реагирования на агрессию. Анализ агрессии в отношениях между детьми и родителями: ее проявления, предупреждение. Развитие умений управлять эмоциями и чувствами. Анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов и тревоги. Развитие представлений о высших чувствах. Анализ позитивных (любовь, дружба) и негативных (зависть, ревность) моральных чувства, их проявлений.

Модуль 3. «Психология отношений»

Формы внеурочной деятельности: когнитивная игра, групповая дискуссия, работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки.

Виды внеурочной деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение, игровая.

Содержание внеурочной деятельности: групповое взаимодействие. Освоение приемов конструктивного взаимодействия. Развитие навыков сотрудничества. Формирование понятия «барьеры в общении», их диагностика и освоение приемов преодоления. Сравнительный анализ личного и делового

общения. Изучение правила успешного делового общения. Диагностика стратегий поведения в конфликте. Освоения приемов конструктивного разрешения конфликтов. Оценка конфликта как возможности развития. Знакомство с манипуляциями в общении и освоение приемов противостояния манипуляциям.

2 год обучения (70 часа)

Модуль 1. «Самопознание»

Формы внеурочной деятельности: познавательные занятия, деловая игра, психологический тренинг.

Виды внеурочной деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение, игровая, диагностическая.

Содержание внеурочной деятельности: формирование представлений об осознанности и самосознании. Анализ путей развития самосознания. Самопрезентация, формирование умения самопрезентации, создания положительного имиджа. Анализ структуры самооценки. Формирование представлений о заниженной, завышенной и адекватной самооценке. Диагностика самооценки. Освоение приемов повышения самооценки. Формирование понятия «самопринятие». Освоение техник развития самопринятия. Формирование представления о самоуважении. Анализ путей повышения самоуважения. Освоение приемов повышения самоуважения.

Модуль 2. «Применение коучинговых технологий в самоорганизации»

Формы внеурочной деятельности: познавательные занятия, деловая игра, психологический тренинг.

Виды внеурочной деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение, игровая, диагностическая.

Содержание внеурочной деятельности: освоение техник целеполагания. Формирование представлений о самомотивации, освоение приемов самомотивации. Освоение коучинговых технологий планирования деятельности и оценки ее эффективности. Освоение техник принятия решения. Поиск решения нестандартных ситуаций. Освоение приемов тайм-менеджмента.

Модуль 3. «Саморегуляция эмоциональных состояний»

Формы внеурочной деятельности: познавательные занятия, деловая игра, психологический тренинг.

Виды внеурочной деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение, игровая, диагностическая.

Содержание внеурочной деятельности: формирование представления о психологическом здоровье, путях его сохранения. Освоение приемов саморегуляции эмоционального состояния. Знакомство с причинами стресса и освоение приемов его преодоления. Освоение техник преодоления разрушающих переживаний. Формирование представления об эмоциональном интеллекте. Освоение приемов развития эмоционального интеллекта.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения (70 часов)

Наименование разделов и тем	Количество часов
Модуль 1. «Развитие уверенности в себе»	22
Осознание своего «Я»	4
Развитие рефлексии	4
Источники уверенности в себе	3
Пути развития уверенности в себе	4
Уверенность и уважение к другим людям	4
Имидж, элементы имиджа, его формирование	3
Модуль 2. «Развитие эмоциональной сферы»	24
Представление об эмоциях и чувствах	4
Положительные и отрицательные эмоции. Работа с негативными переживаниями	4
Агрессия. Конструктивное реагирование на агрессию	4
Умение управлять эмоциями и чувствами	4
Страхи и страшилки. Анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов и тревоги	4
Высшие чувства. Позитивные (любовь, дружба) и негативные (зависть, ревность) моральные чувства	4
Модуль 3. «Психология отношений»	24
Групповое взаимодействие. Освоение приемов конструктивного взаимодействия	4
Развитие навыков сотрудничества	4
Барьеры в общении и их преодоление	4
Личное и деловое общение. Правила успешного делового общения	4
Готовность к разрешению конфликтов. Конфликт как возможность развития	4
Манипуляции в общении и противостояние манипуляциям	4
<i>Промежуточная аттестация</i>	
Итого	70

2 год обучения (70 часов)

Наименование разделов и тем	Количество часов
Модуль 1. «Самопознание»	24
Самосознание, пути его развития	4
Самопрезентация	6
Самооценка и пути ее повышения	4
Самопринятие, техники развития самопринятия	6
Самоуважение, пути его повышения	4
Модуль 2. «Применение коучинговых технологий в самоорганизации»	24
Техники целеполагания	4
Техники планирования деятельности и оценки ее эффективности	6
Приемы самомотивации деятельности	4
Техники принятия решения. Решение нестандартных ситуаций	6
Тайм-менеджмент	4

Модуль 3. «Саморегуляция эмоциональных состояний»	24
Психологическое здоровье, пути его сохранения	4
Приемы саморегуляции эмоционального состояния	6
Причины стресса и пути его преодоления	4
Преодоление разрушающих переживаний	4
Понятие «эмоционального интеллекта» и пути его развития	4
<i>Промежуточная аттестация</i>	
Итого	70

Реализация рабочей программы не предполагает использование учебников и учебных пособий в соответствии с нормой определенной ФГОС.

Для определения **текущей оценки** достижения планируемых результатов у обучающихся 10-11 класса по междисциплинарной программе «Формирование универсальных учебных действий» вполне достаточно для выявления динамики достижения заполнять диагностические карты в конце каждого полугодия на основе наблюдений. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью.

Наблюдения проводит учитель ведущий курс. Свои наблюдения учитель фиксирует в карте наблюдений по итогам каждого полугодия.

Промежуточная аттестация выставляется по итогам текущего контроля (как среднее арифметическое текущих, фиксирующих достижение учащимся планируемых результатов).