

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Пензенской области**  
**Управление образования г. Пензы**  
**МБОУ СОШ № 56 г. Пензы им. Героя России А.М. Самокутяева**

**ПРИНЯТО**  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 56 г. Пензы  
им. Героя России А.М. Самокутяева  
Протокол № 9 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ № 56 г. Пензы  
им. Героя России А.М. Самокутяева  
Н.Л. Переяслова  
Приказ № 71 от 31.08.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ИНТЕЛЛЕКТ ПЛЮС. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО**  
**ПОТЕНЦИАЛА»**  
**(СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

## Пояснительная записка

Программа социально-эмоционального развития детей в первую очередь решает задачу социализации ребёнка. Благодаря развитию эмоционального интеллекта и навыков коммуникации улучшаются взаимоотношения в группе сверстников, а семейные задания способствуют созданию доброжелательной атмосферы в семье воспитанников. Занятия отличаются многообразием форм и содержания, что способствует поддержанию интереса и расширению кругозора. Программа является важным элементом средообразования и создаёт условия для формирования в образовательной организации культуры, готовой к изменениям и развитию. Особое внимание в программе уделено вовлечению родителей, так как максимальная эффективность обучения может быть достигнута только при условии сотрудничества всех сторон — участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей. С учётом анализа теории и опыта накопленного в области духовно-нравственного образования была разработана программа духовного воспитания школьников в рамках внеурочной деятельности «Интеллект плюс. Развитие личностного потенциала».

### Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

#### Личностные результаты:

- овладение на уровне общего образования законченной системой экологических знаний и умений, навыками их применения в различных жизненных ситуациях;
- осознание ценности экологических знаний, как важнейшего компонента научной картины мира;
- сформированность устойчивых установок социально-ответственного поведения в экологической среде – среде обитания всего живого, в том числе и человека.

#### Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты курса основаны на формировании универсальных учебных действий.

##### Личностные УУД:

- осознание себя как члена общества на глобальном, региональном и локальном уровнях (житель планеты Земля, житель конкретного региона);
- осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости взаимопонимания и взаимопомощи;
- патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, толерантность.

##### Регулятивные УУД:

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умения управлять своей познавательной деятельностью;
- умение организовывать свою деятельность;
- определять её цели и задачи;
- выбирать средства и применять их на практике;
- оценивать достигнутые результаты.

##### Познавательные УУД:

- формирование и развитие средствами экологических знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств;

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №56 г. Пензы имени героя России Александра Михайловича Самокутяева, Переяслова Наталья Львовна, Директор

12.10.23 16:37 (MSK)

Сертификат ACED97C5F3DD3B82562824276694AFA1

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схемы с выделением существенных характеристик объекта;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

#### **Предметные результаты:**

В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки. Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка.

Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия. Программа, реализуясь через выделенный курс, содержит инструменты и техники, которые могут интегрироваться в предметное преподавание; способствует вовлечению всей школы в процесс коммуникации. Программа имеет модульную структуру (каждый курс состоит из двух модулей). Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные модули являются вариативными. Вовлечение родителей является важной задачей программы. Реализация каждого курса программы начинается со встречи с родителями, на которой обсуждаются особенности возраста и даются рекомендации по взаимодействию с подростком.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Раздел 1. Общая психологическая характеристика старшего подросткового возраста.**

Особое значение старшего подросткового возраста. Познавательное развитие. Эмоциональное развитие. Общение со сверстниками и взрослыми. Личностное развитие. Проблемы, характерные для подросткового возраста. Современный старший подросток. Ориентиры психического развития старших подростков. Психологический климат в классе. Мой класс — это место, где мне хорошо. Нормы и правила в группе. Правила нашего класса

#### **Раздел 2. Восприятие и понимание причин эмоций.**

Многообразие эмоций. Причины возникновения и способы выражения радости. Почему мы радуемся. Как мы радуемся. Причины возникновения и способы выражения грусти. Почему и как мы грустим. Причины возникновения и способы выражения злости. Почему и как мы злимся. Причины возникновения и способы выражения страха. Почему и как мы боимся. Причины возникновения и способы выражения интереса. Интерес и как мы его проявляем. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Разные эмоции и их причины. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Разные люди — разные эмоции. Интенсивность эмоций. Разные эмоции и их сила.

#### **Раздел 3. Эмоциональная регуляция.**

Приятные и неприятные эмоции. Влияние эмоций на поведение. Как эмоции влияют на поведение. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Эмоции, которые хочется спрятать. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Когда злость оправдана? Конструктивные способы выражения злости. Основы

саморегуляции. Как не лопнуть от злости? Значение эмоции страха в жизни человека. Когда страх помогает, а когда мешает? Управление страхом. Основы саморегуляции. Как справиться со страхом Элементарные навыки саморегуляции. По волнам эмоций.

#### Раздел 4. Социальное взаимодействие.

Сходства и различия в группе. Общение в мире различий. Что, если ты не похож на меня? Согласованность в совместной работе. Как работать вместе Важность умения слушать другого человека. Как услышать другого. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Как понять другого? Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Как понять, что человеку нужна поддержка. Эмпатия, элементарные навыки оказания эмоциональной поддержки. Как поддержать. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Как помочь другому. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Как попросить о помощи? Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Как решать конфликты. Мотивация к саморазвитию. Мои достижения и планы. Сходства и различия в группе. Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет? Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Мы — команда. Развитие способности к децентрации. Как посмотреть на мир глазами другого.

#### Раздел 5. Восприятие причин эмоций и эмоциональная регуляция.

Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Школа — это интересно! Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные проявления удивления. Как так может быть? Интенсивность эмоций и их проявлений. Сильные и слабые эмоции. Модальность эмоций. Приятные и неприятные эмоции. Когда трудно выбирать. Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение. Краски эмоций. Портрет эмоции. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Мой эмоциональный портрет. Как я чувствую свои эмоции. Мой эмоциональный портрет. Причины моих эмоций. Мой эмоциональный портрет. Мои эмоции и мои мысли. Эмоциональная обусловленность поведения. Я и мои эмоции — кто главный? Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Эмоции в разных ситуациях. Последствия подавления эмоций. Как не прятать эмоции? Основы эмоциональной саморегуляции. Повелитель эмоций Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции. Эмоции и творчество.

#### Тематическое планирование

№	Темы разделов		Количество часов
1	Раздел 1	Общая психологическая характеристика старшего подросткового возраста	7
2	Раздел 2	Восприятие и понимание причин эмоций	5
3	Раздел 3	Эмоциональная регуляция	5
4	Раздел 4	Социальное взаимодействие	8
5	Раздел 5	Восприятие причин эмоций и эмоциональная регуляция	9
<b>Итого</b>			<b>34</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №56 Г.  
ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ АЛЕКСАНДРА МИХАЙЛОВИЧА  
САМОКУТЯЕВА, Переяслова Наталья Львовна, Директор

12.10.23 16:37 (MSK)

Сертификат ACE997C5F3DD3B82562824276694AFA1