

**Аннотация**  
**к рабочей программе по внеурочной деятельности**  
**«Саморегуляция личности»**

**1. Адресность**

Для обучающихся 9, 11 классов (14-18 лет).

**2. Сроки реализации:**

Срок реализации программы 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в месяц по 1 часу. Работа по программе рассчитана на 9 часов в год, 2 часа определено для консультирования по запросу. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, большее количество времени занимает практическая часть.

**3. Разделы программы**

3.1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

3.2. Содержание рабочей программы внеурочной деятельности.

3.3. Тематическое планирование.

**4. Разделы тематического планирования:**

4.1. Саморегуляция и её роль в жизни человека.

4.2. Понятие «стресс». Компоненты стрессоустойчивости.

4.3. Технологии саморегуляции и управление стрессом.