

Муниципальное автономное образовательное учреждение гимназия № 99

Приложение
к основным образовательным
программам основного и среднего
общего образования

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Саморегуляция личности»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Курочкина Ирина Александровна,
педагог-психолог,
кандидат психологических наук

**Екатеринбург
2024**

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- развитие навыков саморегуляции, самоконтроля, совладания со стрессом в фрустрирующих ситуациях;
- осознание личностных ресурсов, собственных возможностей;
- формирование базовых социальных умений обучающихся с целью укрепления здоровья, воспитания морально-волевых качеств;
- формирование эмоционально-регуляторных стратегий обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, направленных на обеспечение эмоционального и личностного благополучия;
- развитие рефлексии как базового качества, способствующего саморегуляции и совладанию со стрессом.

Метапредметные результаты

- умение конструктивно аргументировать свои взгляды, мнения;
- умение работы в группе: сотворчество, сотрудничество;
- умение принимать решение в трудных жизненных ситуациях.

Предметные результаты:

- сформированность умений самоанализа и анализа проблемных ситуаций;
- сформированность умений в определении и собственного поведения в ситуациях реального и психологического риска;
- овладение технологиями самопомощи и взаимопомощи в стрессогенных ситуациях.

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Саморегуляция личности»

Саморегуляция и её роль в жизни человека – 3 часа

Понятия «саморегуляция», «самоуправление». «Способы преодоления негативных состояний». Психологическая и физиологическая саморегуляция человека. Средства и методы саморегуляции.

Понятие «стресс». Компоненты стрессоустойчивости – 3 часа.

Понятие «стресс». Стрессоры. Дистресс и эустресс. Стрессогенные факторы. Психологический стресс. Признаки стрессового напряжения. Причины стрессового напряжения. Физические проявления переживания стресса. Реакции организма человека на стресс. Методы профилактики стресса.

Технологии саморегуляции и управление стрессом – 3 часа.

Мобилизующие методы непосредственно перед периодом активности. Методы, направленные на полное восстановление сил. Методы психической саморегуляции и др.

Формы организации занятий и виды деятельности:

Беседы, практические занятия, индивидуальное консультирование; просмотр видеоряда; игровые методы, арт-технологии.

Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Саморегуляция и её роль в жизни человека	3	1	2
	Понятия «саморегуляция» «самоуправление». Способы преодоления негативных состояний. Психологическая и физиологическая саморегуляция.	2	1	-
	Средства и методы саморегуляции.	2	-	2
2	Понятие «стресс». Компоненты стрессоустойчивости.	3	2	1
	Понятие «стресс». Стрессоры. Дистресс и эустресс. Стрессогенные факторы. Психологический стресс. Признаки стрессового напряжения.	1	1	-
	Причины стрессового напряжения. Физические проявления переживания стресса. Реакции организма человека на стресс.	1	1	-
	Методы профилактики стресса.	1	-	1
3	Технологии саморегуляции и управление	3	-	3
	Упражнения с элементами тренинга «Я и стресс»	1	-	1
	Упражнения с элементами арт-технологий «Я и мой мир»	1	-	1
	Решение проблемных ситуаций. Просмотр видеоряда	1	-	1
Всего		9	3	6
Индивидуальное консультирование по запросу обучающихся, педагогов, родителей				2

Тематическое планирование с учетом Рабочей программы воспитания.