



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Лицей № 40
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от «30» августа 2021г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ Лицей № 40
Приморского района Санкт-Петербурга
Н.Г. Милокова

Приказ от «30» августа 2021г. № 191-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Прокачай себя»
для обучающихся 8 классов
(34 часа)

Уровень обучения: основное общее образование

Социальный педагог: А.А. Краснова

Санкт-Петербург
2021г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности в 8 классах «Прокачай себя»

Личностные результаты:

- Развитие речи, памяти, внимания, мышления и воображения;
- Соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- Составлять личный профессиональный план и уметь изменять его;
- Использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- Анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- Пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Метапредметные результаты:

- Приобретение знаний о собственных возможностях и развитие интересов, склонностей, способностей, самооценки обучающихся;
- Умение применять свои знания к формированию профессиональных шагов.
- Развить самостоятельность;
- Оценить собственные возможности, овладение обучающимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
- Систематизировать, анализировать полученные данные;
- Освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

Предметные результаты:

- Расширение знаний, связанных с возможностью профессионального обучения;
- Умение пользоваться интернет ресурсами в профессиональном самоопределении.
- Значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
- Понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии: понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- Значение творческого потенциала человека, карьеры;
- О смысле и значении труда в жизни человека и общества.

Основное содержание курса внеурочной деятельности в 8 классах «Прокачай себя»

1. **Вводное занятие (1 час)**
Знакомство, правила работы на занятиях. Регистрация личного кабинета на «Матрице». Самоанализ «Уровень владения навыками»
2. **Как стать успешным (1 час)**
Модель успешного ученика
3. **Тимбилдинг (1 час)**
Понятие «Тимбилдинг». Кейс «Правда – ложь»
4. **Мы вместе. Работа в команде. (1 час)**
Понятие «Команда». Распределение обязанностей в команде. Игры «Болото», «Счет до 40», «Слон»
5. **Я в команде (1 час)**
Тест Р.М. Белбина «Командные роли» (определение своей роли в команде)
<http://profitest.devicecollection.com/tests-list/online-opredelitel-rolej-v-komande-po-belbinu>
1
6. **Управление эмоциями (1 час)**
Адекватное восприятие критики. <https://bilet.worldskills.ru/tests>
(Стрессоустойчивость) (Социально-эмоциональные способности)
7. **Проект «Наше дело» (2 часа)**
Разработка и презентация командного проекта по заданному алгоритму
8. **Темперамент и характер (1 час)**
Видео «Типы темперамента». Мои слабые и сильные стороны, взаимодействие с другими людьми
9. **Soft skills и hard skills (1 час)**
Какие бывают навыки, для чего нужны, как развивать
10. **Soft skills (11 часов)**
 - Самопрезентация. Самопрезентация. Презентация. Публичное выступление. Кейс «Самопрезентация по ...»
 - Логическое и пространственное мышление. Просмотр ролика «9 типов мышления» <https://bilet.worldskills.ru/tests> (Логическое мышление, Пространственное мышление)
 - Креативное мышление. Упражнения для развития. Тест альтернативного использования
 - Сила голоса. Ораторское искусство. Упражнения для улучшения техники речи и постановки голоса. Упражнения по риторике. Подготовка выступления. Выступление перед аудиторией.
 - Искусство эффективного общения. Успех переговоров. Эффективные переговоры. Переговоры на высшем уровне. Упражнение «Завтрак с героем». Упражнение «Немой разговор»
 - Конфликт. Видеоурок «Межличностные конфликты, причины их возникновения». Упражнение «Достойный ответ». Кейс «Конфликт между одноклассниками»
 - Убеждения и аргументы. Кейс «Кто поедет учиться?» (5 претендентов, 4 вакантных места. «Почему должен поехать именно ТЫ?»)
11. **Способности, о которых я не знаю (6 часов)**
 - **Память:** Видеоролик «Как работает наша память?». Видео ролик «Тест на ПАМЯТЬ - насколько развита твоя память?». Видеоролик «Как улучшить память. Просто о самом важном». Тест на сайте «Билет в будущее» <https://bilet.worldskills.ru/tests> (Память)

- **Внимание:** Внимание это... Тест на сайте «Билет в будущее» <https://bilet.worldskills.ru/tests> (Внимательность). Тренировка внимания
 - **Логика:** Видеоролик «Логика. Основы Логики. Логическое Мышление». Занятие по развитию логики <https://logiclike.com/2.0/cabinet/course/logic> Решение задач со спичками
- 12. Тайм менеджмент (2 часа)**
Понятие «Тайм менеджмент», Метод «Помидорки». Матрица Эйзенхауэра. Кейс «Делегирование полномочий»
 - 13. Как правильно поставить цель (1 час)**
Целеполагание — метод SMART. Видео ролик, задание для отработки метода
 - 14. Индивидуальный план развития (1 час)**
Составление индивидуального плана на месяц.
 - 15. Проект (2 часа)**
«Достижение уникальной цели за ограниченное время и при ограниченных ресурсах»
разработка и презентация командного проекта по заданному алгоритму
 - 16. Самоанализ (1 час)**
Повторное заполнение самоанализа «Уровень владения навыками», обсуждение изменений

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
в 8 классах «Прокачай себя»**

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	
2.	Как стать успешным	1	
3.	Тимбилдинг	1	
4.	Мы вместе. Работа в команде	1	
5.	Я в команде	1	
6.	Управление эмоциями. Адекватное восприятие критики.	1	
7.	Проект «Наше дело» Разработка и презентация командного проекта	1	
8.	Проект «Наше дело» Разработка и презентация командного проекта	1	
9.	Темперамент и характер	1	
10.	Soft skills и hard skills	1	
11.	Soft skills Самопрезентация	1	
12.	Soft skills Логическое и пространственное мышление	1	
13.	Soft skills Креативное мышление	1	
14.	Soft skills Сила голоса	1	
15.	Soft skills Сила голоса	1	
16.	Soft skills Ораторское искусство	1	
17.	Soft skills Искусство эффективного общения	1	
18.	Soft skills Искусство эффективного общения	1	
19.	Soft skills Конфликт	1	
20.	Soft skills Конфликт (кейс)	1	
21.	Soft skills Убеждения и аргументы	1	
22.	Способности, о которых я не знаю Память	1	
23.	Способности, о которых я не знаю Память	1	
24.	Способности, о которых я не знаю Внимание	1	

25.	Способности, о которых я не знаю Внимание	1	
26.	Способности, о которых я не знаю Логика	1	
27.	Способности, о которых я не знаю Логика	1	
28.	Тайм менеджмент	1	
29.	Тайм менеджмент	1	
30.	Как правильно поставить цель	1	
31.	Индивидуальный план развития	1	
32.	Проект «Достижение уникальной цели за ограниченное время и при ограниченных ресурсах»	1	
33.	Проект «Достижение уникальной цели за ограниченное время и при ограниченных ресурсах»	1	
34.	Самоанализ	1	
	ИТОГО	34	