**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Soft skills: для жизни и учебы»**

для обучающихся 10 класса

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Soft skills: для жизни и учебы» на уровне среднего общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также с учетом концепции профильных психолого-педагогических классов и рабочей программы воспитания гимназии №8.

**Направление** курса внеурочной деятельности «Soft skills: для жизни и учебы» - **Внеурочная деятельность по выбору обучающихся**

**Форма организации:** практическое занятие

В современном мире, чтобыбыть успешным, недостаточно одних лишь глубоких знаний и опыта. Сегодня необходимы особые навыки, которые сегодня называются Soft skills и необходимы в любой профессии.

Программа «Soft skills: для жизни и учебы» направлена на развитие эмоционального и социального интеллекта через создание в группе детей дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом. Дети приобретают социальный опыт и учатся общаться с чуткостью и уважением. Кроме того, программа направлена на формирование навыков конструктивного общения. В процессе участия в данной программе подростки смогут увидеть себя со стороны собеседника, это научит лучше разбираться в себе и в окружающих людях. В ходе занятий формируется умение общаться, сохраняя хорошие отношения, навыки уверенного поведения, способность работать в команде и совместно принимать решения, которая становится все более важной и актуальной в этом возрасте.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностноориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей.

**Цель курса:** повысить личную эффективность в жизни и учебе, обеспечить достижение высоких результатов и знаимых целей при меньших затратах времени и сил.

**Место учебного курса в плане внеурочной деятельности** .

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю), в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Начальная военная подготовка»**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения обучающимися программы среднего общего образования отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

**Гражданского воспитания:**

* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

**Духовно-нравственного воспитания:**

* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

**Эстетического воспитания:**

* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера

**Трудового воспитания:**

* готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства;
* интерес к  различным сферам профессиональной деятельности, включая психолого-педагогическую деятельность;
* готовность и  способность к  образованию и  самообразованию на протяжении всей жизни.

**Экологического воспитания:**

* сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности общества и  государства;
* планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе соблюдения экологической грамотности и  разумного природопользования в  процессе военной службы; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;
* расширение представлений о  деятельности экологической направленности.

**Ценности научного познания:**

* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде
* готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

1. **Овладение универсальными учебными познавательными действиями**

Базовые логические действия:

* самостоятельно формулировать и актуализировать социальную проблему, рассматривать ее всесторонне;
* устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения социальных объектов, явлений и процессов;
* определять цели познавательной деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
* выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых социальных явлениях и процессах;
* вносить коррективы в деятельность (с учетом разных видов деятельности), оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развивать креативное мышление при решении жизненных проблем, в том числе учебно-познавательных.

Базовые исследовательские действия:

* развивать навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыки разрешения проблем;
* проявлять способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов социального познания;
* осуществлять деятельность по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
* формировать научный тип мышления, применять научную терминологию, ключевые понятия и методы социальных наук;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* выявлять причинно-следственные связи социальных явлений и процессов и актуализировать познавательную задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
* анализировать результаты, полученные в ходе решения задачи, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
* давать оценку новым ситуациям, возникающим в процессе познания социальных объектов, в социальных отношениях; оценивать приобретенный опыт;
* уметь переносить знания об общественных объектах, явлениях и процессах в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
* уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
* выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
* ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работа с информацией:

* владеть навыками получения социальной информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
* создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
* оценивать достоверность, легитимность информации различных видов и форм представления (в том числе полученной из интернет-источников), ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
* использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Овладение универсальными коммуникативными действиями**

Общение:

* осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
* распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
* владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
* развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Совместная деятельность:

* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
* выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
* принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
* оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
* предлагать новые учебные исследовательские и социальные проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
* осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

1. **Овладение универсальными регулятивными действиями**

Самоорганизация:

* самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и в жизненных ситуациях;
* самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
* давать оценку новым ситуациям, возникающим в познавательной и практической деятельности, в межличностных отношениях;
* расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
* делать осознанный выбор стратегий поведения, решений при наличии альтернатив, аргументировать сделанный выбор, брать ответственность за принятое решение;
* оценивать приобретенный опыт;
* способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Самоконтроль:

* давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
* владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
* уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
* принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности.

Принятие себя и других:

* принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
* принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
* признавать свое право и право других на ошибки;
* развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные результаты**

Обучающиеся должны знать:

* понимание основных принципов жизни общества, роли окружающей среды как важного фактора формирования качеств личности, ее социализации;
* приобретение теоретических знаний и опыта их применения для адекватной ориентации в окружающем мире, выработки способов адаптации в нем, формирования собственной активной позиции в общественной жизни при решении задач в области социальных отношений;
* владение умением применять гибкие навыки в любой сфере жизни, включая учебную деятельность;
* владение инструментами по саморефлексии, разрешению конфликтных ситуаций, управлению негативными эмоциями;
* сформированность умений продуктивной коммуникации, самопрезентации, успешной адаптации в новых условиях и ситуациях

**Формы контроля** во время изучения курса:

- устный опрос;

- тестирование (обучающее и диагностическое);

- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Тема 1. Введение**

Что такое soft skills. Важные гибкие навыки, которые помогут в будущем. Искусство гибких навыков.

**Тема 2. Эмоциональный интеллект**

Что такое эмоциональный интеллект. Для чего нужно развивать эмоциональный интеллект. Модели эмоционального интеллекта. Колесо эмоций. Практики по развитию эмоционального интеллекта.

**Тема 3. Развитие команды**

Что такое команда. Стадии развития команды. Траектория развития участника команды.

**Тема 4. Адаптивность и адаптация**

Адаптивность: определения и классификации. Почему важна адаптивность. Методы повышения адаптивности. Адаптация: определения и классификации. Социально-психологическая адаптация. Методы для физиологической самоадаптации.

**Тема 5. Разрешение конфликтов**

Что такое конфликт. Причины конфликтов. Виды конфликтов. Стили поведения в конфликте. Алгоритм выбора стратегии поведения в конфликте.

**Тема 6. Убеждение и самопозиционирование**

Основы самопрезентации: как рассказать о себе. Как позиционировать себя в разных ситуацияхис разнымилюдьми. Что мешает нам говорить убедительно. Как с этим бороться. Как подготовиться к выступлению. Как выглядеть убедительно в коммуникации. Как убедительно говорить в коммуникации. Способы поддержания контакта с собеседником. Аргументация в ходе коммуникации. Как правильно отвечать на вопросы.

**10 КЛАСС – 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Формы организации занятия** | **Воспитательный потенциал с учетом модуля «Внеурочная деятельность»** |
| **Тема 1. Введение – 2 ч** | | | | | |
| 1.1 | Что такое soft skills. Важные гибкие навыки, которые помогут в будущем | 1 | https://skillbox.ru/media/growth/chto\_takoe\_soft\_skills\_i\_kak\_ikh\_razvit/ | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| 1.2 | Искусство гибких навыков | 1 | https://trends.rbc.ru/trends/education/5e90743f9a7947ca3bbb6523 | Теоретико-практическое занятие | - формирование заинтересованности; |
| **Тема 2. Эмоциональный интеллект - 6 ч** | | | | | |
| 2.1 | Что такое эмоциональный интеллект. Для чего нужно развивать эмоциональный интеллект. | 1 | https://trends.rbc.ru/trends/education/5ed67acf9a79470d60d8af28 | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| 2.2 | Модели эмоционального интеллекта. Колесо эмоций. | 1 | https://rosuchebnik.ru/material/emotsionalnyy-intellekt-i-sposoby-ego-razvitiya-article/ | Теоретико-практическое занятие | - формирование заинтересованности; |
| 2.3 | Практики по развитию эмоционального интеллекта. | 4 |  | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| **Тема 3. Развитие команды – 6ч.** | | | | | |
| 3.1 | Что такое команда. Стадии развития команды | 1 | https://gb.ru/blog/komandoobrazovanie/ | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| 3.2 | Типология ролей в команде. Личностные особенности, влияющие на работу в команде. | 1 |  | Теоретико-практическое занятие | - формирование заинтересованности; |
| 3.3 | Работа с конфликтами в команде. Трудности работы в команде | 1 |  | Теоретико-практическое занятие | вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| 3.4 | Тренинг командообразования. Его роль, возможные варианты проведения. Упражнения, направленные на формирование команды. | 3 |  | Теоретико-практическое занятие | вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| **Тема 4. Адаптивность и адаптация** - 5 ч | | | | | |
| 4.1 | Адаптивность: определения и классификации. Почему важна адаптивность | 1 | https://myschool.edu.ru/ | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| 4.2 | Методы повышения адаптивности. Адаптация: определения и классификации. | 1 |  | Теоретико-практическое занятие | - формирование заинтересованности; |
| 4.3 | Социально-психологическая адаптация | 1 |  | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| 4.4. | Методы для физиологической самоадаптации | 2 |  | Теоретико-практическое занятие | - формирование заинтересованности; |
| **Тема 5. Разрешение конфликтов – 5ч** | | | | | |
| 5.1 | Что такое конфликт. Причины конфликтов | 1 | https://www.yaklass.ru/p/obshchestvoznanie/6-klass/chelovek-i-ego-sotcialnoe-okruzhenie-6835064/protivorechiia-v-otnosheniiakh-6856312/re-94f21986-2324-48b5-9ef5-025bdb64ab46 | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| 5.2 | Виды конфликтов. Стили поведения в конфликте. | 1 |  | Теоретико-практическое занятие | - формирование заинтересованности; |
| 5.3 | Алгоритм выбора стратегии поведения в конфликте. Практические упражнения | 3 |  | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| **Тема 6. Убеждение и самопозиционирование -10 ч** | | | | | |
| 6.1 | Основы самопрезентации: как рассказать о себе. | 2 | https://trends.rbc.ru/trends/education/60a6567f9a79471f2c5cc278 | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| 6.2 | Как позиционировать себя в разных ситуациях и с разными людьми | 1 |  | Теоретико-практическое занятие | - формирование заинтересованности; |
| 6.3 | Что мешает нам говорить убедительно. Как с этим бороться. | 1 |  | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| 6.4. | Как подготовиться к выступлению. | 1 |  | Теоретико-практическое занятие | - формирование заинтересованности; |
| 6.5. | Как выглядеть убедительно в коммуникации. Как убедительно говорить в коммуникации. | 2 |  | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| 6.6. | Способы поддержания контакта с собеседником. Аргументация в ходе коммуникации | 2 |  | Теоретико-практическое занятие | - формирование заинтересованности; |
| 6.7. | Как правильно отвечать на вопросы | 1 |  | Теоретико-практическое занятие | - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; |
| ИТОГО | | 34 |  |  |  |