МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 8 п.г.т. Алексеевка городского округа Кинель Самарской области имени Воина-интернационалиста С.А. Кафидова

ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО Общественно-гуманитарных наук С.А. Ильина Протокол № 1от 31.08.2022	Зам. директора по ВР Г.В. Кузнецова 31.08.2022	Приказом директора ГБОУ СОШ № 8 п.г.т Алексеевка г.о. Кинель № 384-ОД от 31.08.2022

Васильева Елена Викторовна

C=RU, O=ГБОУ СОШ №8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель, CN=Васильева Елена Викторовна, E=school8_knl@samara.edu.ru
место подписания
2022.10.04 12:36:13+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала»

для 5класса

на 2022-2023 учебный год

Составители: Полынская И.Е., Перминова Е.Н., Мещерякова О.Ю..

Кинель 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе:

1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

2.Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №8 пгт. Алексеевка, г. о. Кинель

4.Учебного плана ГБОУ СОШ №8 пгт. Алексеевка, г. о. Кинель

.Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №8 пгт. Алексеевка, г. о. Кинель

Программа предполагает использование УМК в составе:

1. Зарецкий, Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 5 – 7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю.В. Зарецкий, А.В Тихомирова. – М.: Российский учебник, 2020. – 71с.
2. Катеева, М.И. Развитие личностного потенциала подростков. 5 – 7 классы. Базовый модуль Я и Ты»: методическое пособие / М.И. Катеева. – 2-е изд.,перераб. – 80с
3. Китенко, М.В. Развитие личностного потенциала подростков. 5 – 7 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие / М.В. Китенко. – М.: Российский учебник, 2020. – 46с.

Программа внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала подростков» реализует социальное направление.

Цель: способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения школьников, создать атмосферу доверия и принятия в классном коллективе; стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

Задачи:

- Содействовать созданию классного Соглашения о взаимоотношениях;
- Способствовать выстраиванию взаимоотношений в классе в соответствии с принятым Соглашением.
- Создавать условия для формирования автономии через поддержку открытых высказываний подростков.
- Создавать развивающую среду с использованием конструктивной обратной связи группе и отдельным участникам.
- Организовывать различные виды групповой активности, способствующие более близкому знакомству участников.
- Способствовать соблюдению личных границ всех участников в процессе коммуникации.
- Предоставлять возможности для рефлексии.
- Познакомить родителей с основным содержанием курса и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.
- Создать условия для определения ориентиров в выборе профессий.
- Способствовать формированию своего образа будущего.
- Содействовать более полному осознанию своего я.
- Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.
- Способствовать развитию умения прогнозировать будущее

Количество часов, отведенное на реализацию курса внеурочной деятельности 34 часа

(1 час в неделю)

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные: понимание подростком цели своей учебной деятельности формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении.

Метапредметные: способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, коммуникации и групповой работе.

Учет результатов освоения курса внеурочной деятельности имеет уровневый характер. Фиксация результатов производится после каждого занятия в форме обратной связи. По окончании каждого модуля производится оценка в виде диагностики.

Формой (-ами) оценки достижения планируемых результатов является:

1. вопросы для саморефлексии педагога и подростков;
2. вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей;
3. тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

Оценка включает три направления: оценивание участниками самих себя, анализ рефлексии и анализ «парковки идей».

Самооценка участниками проводится дважды: в начале и в конце курса. В начале курса она позволяет осознать и зафиксировать актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. В конце проводится рефлексия изменений, произошедших в течение модуля.

Программа реализуется в очной форме с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Базовый модуль «Я и ты»

Занятия базового модуля «Я и Ты» предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит родителей с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия.

В целом задания и упражнения модуля направлены на формирование доброжелательной атмосферы, которая будет способствовать открытой коммуникации с целью самопознания и принятия подростками себя и других.

Особое внимание уделено выработке классного Соглашения – свода договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. Одной из задач Соглашения является создание атмосферы принятия и доверия, сплочение класса при условии, что подростки сами берут на себя ответственность за его создание и исполнение. Результат всей программы во многом зависит от проработки Соглашения. Поэтому рекомендуется обращаться к нему не только на занятиях модуля, но и за его пределами.

Если вы только вступаете в программу по развитию личностного потенциала и ваши подростки не проходили курс в основной школе, то начать его мы предлагаем со знакомства подростков с понятием «личностный потенциал». На предварительной встрече вы можете использовать видеоматериалы, которые найдёте, пройдя по ссылке: https://catalog.vbudushee.ru/.

Первое занятие посвящено вопросу идентичности, который становится особенно актуальным в старшем подростковом возрасте и связан с самоопределением в самом широком смысле.

На втором занятии предлагается начать разрабатывать Соглашение о взаимоотношениях. Если вы новички в программе, то, вероятнее всего, одного урока будет недостаточно. Важно предусмотреть возможность продлить занятие или продолжить работу в следующий раз. Если вы продолжаете образовательный курс, то имеет смысл пересмотреть уже имеющееся Соглашение.

Взаимоотношения предполагают обоюдную ответственность участников. На **третьем занятии** подросток получит возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на эмоциональное состояние человека и результат его деятельности.

Однако человек не только реагирует на то, что происходит с ним, но и моделирует ситуации сам. И сам несёт ответственность за собственное благополучие. Об этом **четвёртое занятие**.

Отношения – хорошая возможность для самопознания и саморазвития. На **пятом занятии** подростки знакомятся с Окном Джохари – инструментом, позволяющим лучше узнать себя через призму взаимоотношений, – и продолжат работать с ним на **шестом и седьмом занятиях**.

Восьмое занятие посвящено концепции ненасильственного общения Маршалла Розенберга, которое позволяет понимать окружающих и открыто выражать свои потребности. Если вы впервые затрагиваете эту тему, то лучше посвятить ей не одно занятие.

Возможность посмотреть на себя со стороны, поделиться имеющимися ресурсами и приобрести новые появится у подростков на **девятом занятии**.

Самопринятию посвящено **десятое занятие**. В центре внимания вопросы: «Что мешает нам принимать себя такими, какие мы есть?», «Почему мы так нуждаемся в любви?».

Кто не мечтал в детстве? А кто до сих пор мечтает? Как сохранить верность мечте и двигаться к ней? Об этом **одиннадцатое и** заключительное **двенадцатое занятия**.

Цикл занятий по базовому модулю завершается встречей-диалогом подростков и их родителей, к которой необходимо подготовиться заранее, чтобы состоялся конструктивный диалог, обогащающий всех участников.

Цели модуля:

- Создать атмосферу доверия и принятия в классном коллективе;
- Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

Задачи модуля:

- Содействовать созданию классного Соглашения о взаимоотношениях;
- Способствовать выстраиванию взаимоотношений в классе в соответствии с принятым Соглашением.
- Создавать условия для формирования автономии через поддержку открытых высказываний подростков.
- Создавать развивающую среду с использованием конструктивной обратной связи группе и отдельным участникам.
- Организовывать различные виды групповой активности, способствующие более близкому знакомству участников.

- Способствовать соблюдению личных границ всех участников в процессе коммуникации.
- Предоставлять возможности для рефлексии.
- Познакомить родителей с основным содержанием модуля и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.

Модуль «Я и мой выбор»

Модуль включает 10 занятий.

Занятия 1 и 2 направлены на активацию внутреннего мотива к началу самопознания и прояснению своего будущего.

Занятия 3 и 4 посвящены практике совместного конструирования образа будущего на примере вымышленного Героя.

Занятия 5 и 6 создают условия для получения участниками опыта формирования своего личного образа будущего и практической отработки в игровой форме полученных ранее знаний по теме модуля.

На занятии 7 участники выявляют и анализируют свои личностные качества, которые могут помочь в достижении своего образа будущего или препятствуют этому.

Занятие 8 посвящено поиску эффективных способов действия в ситуациях выполнения важных трудных дел, направленных на саморазвитие.

На занятии 9 участники получают опыт составления плана саморазвития, делают первые шаги к достижению своего образа будущего.

На занятии 10 каждый участник презентует подготовленный проект своего будущего, разработка которого обобщает в себе полученные на занятиях знания и опыт.

Цели и задачи модуля

Цель модуля: способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения

Задачи модуля:

- Создать условия для определения ориентиров в выборе профессий.
- Способствовать формированию своего образа будущего.
- Содействовать более полному осознанию своего я.
- Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.
- Способствовать развитию умения прогнозировать будущее

Модуль «Управление собой»

В данном модуле сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном модуле фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями. В качестве определения понятия «саморегуляция» предлагаем использовать следующее. Саморегуляция – это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном направлении несмотря на внешние обстоятельства. В этом модуле речь пойдёт об управлении вниманием и совладании со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье и упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования ответственного отношение к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

Цели модуля:

создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

Задачи модуля:

- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.
- Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.
- Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма. Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
- Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
- Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом. Способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.
- Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Я И ТЫ»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Кто я такой?	1
2	Соглашение нашего класса	1
3	Я, Мы, Они	1
4	Я и Другие	1
5	Я о себе	1
6	Камешек в ботинке	1
7	Чего я о себе не знаю	1
8	Диалог	1
9	Образ Я	1
10	Свет мой, зеркальце, скажи!	1
11	Мечтать или не мечтать?	1
12	Путь к мечте	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Я И МОЙ ВЫБОР»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	С чего начинается выбор?	1
2	Как выбирать	1
3	Сферы жизни	1
4	Будущее: успех или счастье?	1
5	Моё будущее	1
6	Путь в будущее	1
7	Изучи себя	1

8	Как вдохновить себя на подвиг	1
9	Мой план развития себя	1
10	Проект своего будущего	1
11	Проект своего будущего	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»

№ п/п	**Тема занятия**	**Количество часов**
1	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1
2	Управление своим вниманием	1
3	Учимся управлять своим вниманием	1
4	Зачем человеку стресс?	1
5	Способы регуляции своего состояния	1
6	Способы регуляции своего состояния	1
7	Мой стресс и как я с ним справляюсь	1
8	Мой стресс и как я с ним справляюсь	1
9	Как мозг влияет на наше состояние?	1
10	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1
11	Чему я научился	1