

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска
МБОУ «СОШ № 18» МО г. Братска

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО учителей
дополнительного образования
и психологии

Семеняка Л.В.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Кузнецова Т.Н.
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора

Солодовник С.А.
Приказ № 300
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала»
для обучающихся 5-7 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа «Развитие личностного потенциала» предназначена для обучающихся 5-7-х классов и соответствует требованиям ФГОС. Занятия направлены на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся, на педагогическое сопровождение деятельности социально ориентированных ученических сообществ, детских общественных объединений, на организацию совместно с обучающимися комплекса мероприятий воспитательной направленности.

Программа курса внеурочной деятельности даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами курса внеурочной деятельности, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам курса, определяет распределение его по классам, даёт распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Цели программы:

- Способствовать созданию атмосферы доверия и принятия в классном коллективе;
- Создать условия для формирования мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию.
- Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния;
- Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

Задачи программы:

- Способствовать развитию навыков общения и сотрудничества у учащихся;
- Создать условия для самопознания и самопринятия. Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей;
- Познакомить учащихся с приёмами и инструментами саморегуляции;
- Содействовать развитию способности к самоанализу и системной рефлексии;
- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма;
- Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
- Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями;
- Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом и способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.

Общее число часов для изучения курса: в 5-х классах - 34 недели, 0,5 часа в неделю, 17 часов в год; в 6-х классах - 34 недели, 0,5 часа в неделю, 17 часов в год; в 7-х классах - 34 недели, 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

В 5-х классах задания и упражнения модуля направлены на самопознание, самопринятие и развитие навыков общения и сотрудничества участников.

Особое внимание уделено выработке классного Соглашения о взаимоотношениях - 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 составление и исполнение. Результат всей программы во многом зависит от проработки Соглашения.

В 6-7-х классах сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции.

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, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА»

Личностные результаты:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;
- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1. Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев).

2. Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

3. Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1. Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме

- формулировать свои возражения;

- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

2. Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

- выполнять свою часть работы, достигать качественного

результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1. Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение.

2. Самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

3. Эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций.

4. Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 классы (17 часов)

Наименование разделов и тем программы	Формы проведения занятий	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Введение в тему	Введение в тему Стартовый опрос Ящик для вопросов Встанем в круг Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
Соглашение о взаимоотношениях	О правилах Объединяющий ритм Соглашение о взаимоотношениях Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
Мы разные, мы вместе	Объединяющий ритм О Соглашении О восприятии Японский сад камней. Что может нам помочь в общении? Кто я? Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
Чего я о тебе не знаю	Три факта о себе Тройка доверия Отношение к чужой тайне Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6

Образ Я	Возможно, вы не знаете, что я... Если ты книга, то какая? Рассказ от имени себя... Мы похожи Обобщаем Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
Что я думаю о себе	Квадрат настроения Треугольник влияния Как мысли определяют эмоции и поступки? В чём мне повезло Мысли, которые я выбираю Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
Что я думаю о других	Каково настроение вашего соседа? Сыщики Мозг доказывающий Важные вопросы — важные ответы Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
Я и Мы	Ты и я. Мы вместе... Белая ворона Всегда ли большинство право? Скажи: «Стоп!» Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6

Диалог	Трудности диалога Жираф и Волк Техника ННО Практикум использования техники ННО для решения конкретных ситуаций Подведение итогов Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
Давай с тобой поговорим	Ассоциации Место встречи Каналы передачи информации Эмоциональный театр Я глазами других Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
Сотрудничество	Паровоз Скульптура «Сотрудничество» «Карандаши» Доска Сотрудничества Со мной можно сотрудничать, потому что я... Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
Шаг в будущее	Наши цветы Синквейн Я верю в себя Мотивирующие цитаты Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6

6-7 классы (17 часов)

Наименование разделов и тем программы	Формы проведения занятий	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Введение в тему	Введение в тему Стартовый опрос Ящик для вопросов Встанем в круг Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf
Соглашение о взаимоотношениях	О правилах Объединяющий ритм Соглашение о взаимоотношениях Задание для самостоятельного выполнения	Работа в парах, в группах	https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf
Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	Введение в модуль Разминка Уточнение группового Соглашения Что значит управлять собой? Завершение Задание для самостоятельной работы	Работа в парах, в группах	https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf
Управление своим вниманием	Приветствие и включение Обсуждение задания для самостоятельной работы Планирование занятия с участниками Разминка Упражнение «Испорченные наушники»	Работа в парах, в группах	https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf

	Упражнения на межполушарное взаимодействие Завершение Задание для самостоятельной работы			
Освоение способов управления вниманием	Приветствие и включение Планирование занятия с участниками Разминка Обсуждение задания для самостоятельной работы Ролевая игра Работа с инструкцией по управлению вниманием Завершение Задание для самостоятельной работы	Работа в парах, группах	В В	https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf
Мои телесные и эмоциональные состояния	Приветствие и включение Обсуждение задания для самостоятельной работы Планирование занятия с участниками Разминка Упражнение «Карта эмоций» Завершение Задание для самостоятельной работы	Работа в парах, группах	В В	https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf
Зачем человеку стресс?	Приветствие и включение Обсуждение задания для самостоятельной работы Разминка Упражнение «Самурайские ладошки» (раунд	Работа в парах, группах	В В	https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf

	<p>1) Информационный блок Практика центрирования Упражнение «Самурайские ладошки» (раунд 2) 2) Завершение Задание для самостоятельной работы</p>		
Как справиться со стрессом?	<p>Приветствие и включение Планирование занятия с участниками Разминка Обсуждение задания для самостоятельной работы Упражнение «Нарисуй свой стресс» Мячик-антистресс Завершение Задание для самостоятельной работы</p>	Работа в парах, в группах	https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf
Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	<p>Приветствие и включение Планирование занятия с участниками Разминка Управление собой в сложной ситуации (просмотр видеофрагмента) Упражнение «Забота о себе» Завершение Задание для самостоятельной работы</p>	Работа в парах, в группах	

<p>Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу</p>	<p>Приветствие и включение Планирование занятия с участниками Разминка Обсуждение задания для самостоятельной работы Информационный блок (просмотр видеофрагмента) Упражнение «Спорные утверждения» Завершение Задание для самостоятельной работы</p>	<p>Работа в парах, в группах</p>	<p>https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf</p>
<p>Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?</p>	<p>Приветствие и включение Обсуждение задания для самостоятельной работы Планирование занятия с участниками Разминка Упражнение «Нейропазл» Упражнение «Рекламная кампания» Завершение Задание для самостоятельной работы</p>	<p>Работа в парах, в группах</p>	<p>https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf</p>
<p>Чему я научился</p>	<p>Приветствие Обсуждение задания для самостоятельной работы Разминка Итоговое упражнение «Чемодан в дорогу» Самооценивание Завершение</p>	<p>Работа в парах, в группах</p>	<p>https://vbudushee.ru/library/UpravlenieSoboy_5-7_class.pdf</p>

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 классы (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1.	Введение в тему	1
2.	Соглашение о взаимоотношениях	1
3.	Мы разные, мы вместе	1
4.	Мы разные, мы вместе	1
5.	Чего я о тебе не знаю	1
6.	Образ Я	1
7.	Что я думаю о себе	1
8.	Что я думаю о себе	1
9.	Что я думаю о других	1
10.	Что я думаю о других	1
11.	Я и Мы	1
12.	Диалог	1
13.	Давай с тобой поговорим	1
14.	Давай с тобой поговорим	1
15.	Сотрудничество	1
16.	Сотрудничество	1
17.	Шаг в будущее	1

6 и 7 классы (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1.	Введение в тему	1
2.	Соглашение о взаимоотношениях	1
3.	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1
4.	Управление своим вниманием	1
5.	Освоение способов управления вниманием	1
6.	Мои телесные и эмоциональные состояния	1
7.	Мои телесные и эмоциональные состояния	1
8.	Зачем человеку стресс?	1
9.	Как справиться со стрессом?	1
10.	Как справиться со стрессом?	1
11.	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1
12.	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1
13.	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1
14.	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1
15.	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1
16.	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1
17.	Чему я научился	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Базовый модуль «Я и Ты»: методическое пособие / М.И. Катеева. - 2-е изд., перераб. - 80 с.: ил.

2. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю.В. Зарецкий, А.В. Тихомирова.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://vbudushee.ru/library/>
2. <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6>