**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования администрации Нижнеингашского района**

**МБОУ "Решотинская ОШ "**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ШМО классных руководителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кепина Н.П.  Протокол № 1 от «29» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Черткова Т.А.  Протокол № 1 от «30» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дорошенко Н.Н.  Приказ № 177-о от «30» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 6272484)

**Развитие личностного потенциала**

для обучающихся 6 класса

**п. Нижняя Пойма** **2024 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности .

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее . Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы . И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка.

По инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» разрабатывается учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков», который может служить таким решением.

Данная программа составлена на основе данного учебно-методического комплекта.

Данная рабочая программа включает три модуля: «Я и ты» -17 часов, «Я и мой выбор»-10 часов, «Я и мое благополучие» - 7 часов, итого 34 часа.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Модуль | Цель | Задачи |
| Я и ты | Создать атмосферу доверия и принятия в коллективе.  Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие. | Сформулировать соглашение о взаимоотношениях. Способствовать формированию ответственности подростка за собственное благополучие. Создать условия для самопознания и самопринятия.  Содействовать свободному выражению мыслей участников.  Развивать навыки системной рефлексии. Познакомить с некоторыми инструментами саморегуляции.  Создать условия для развития навыков коммуникации. Содействовать осознанию собственных желаний,  устремлений и ценностей. |
| Я и мой выбор | Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния.  Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой. | 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. |
| Я и мое благополучие | Создать условия для развития у подростков потенциала самоопределения. | Способствовать принятию ответственности за свой выбор.  Создать условия для осознания и формирования системы ценностей.  Способствовать самопознанию и самопринятию.  Содействовать развитию рефлексии, критического мышления.  Познакомить с некоторыми признаками качественного выбора.  Смоделировать возможное будущее для развития навыков прогнозирования.  Способствовать накоплению позитивного опыта выражения собственной по­зиции. |

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа курса «Развитие личностного потенциала» рассчитана на 34 часа в год (1 раз в неделю) в 6 классе. В рамках занятий предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, мастер-классы, тренинги, коммуникативные и деловые игры, консультации педагога-психолога.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Перечень основных*  *разделов программы с указанием отпущенных на их реализацию часов* | *Наполнение разделов программы* | *Формы организации и виды деятельности* |
| Я и ты 17 часов | Знакомство с содержанием  программы, создание классного Соглашения, рефлексия опыта использования Соглашения,  исследование причин разногласия и причин понимания, тема чужой тайны, самовосприятие ,осознание ответственности за себя и свои  поступки. Как складывается наше мнение о других людях, как  избежать предвзятости? Как чувствовать личные границы, находясь в обществе? Ненасильственное общение, осознание собственных мотивов и ценностей, ответственности за собственное благополучие. Рефлексивная практика. | Психологические игры,  Решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных  вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д. |
| Я и мой выбор  10 часов | Поведенческая (управление собственными действиями, поступками), познавательная (управление собственным вниманием) и телесная (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) области саморегуляции. 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. Создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме) | Психологические игры,  Решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д. |
| «Я и мое благополучие»  7 часов | Знакомство с общим со­держанием курса, договор о принципах взаи­модействия в группе. Признаки качественного выбора, среди которых выделяются связь с личными ценностями и учёт ценностей других людей. Анализ мотивов своих действий и их осознание, стре­мление к успеху или избегание неудач.  Ориентирование на создание образа будущего, на поиск личных и других ресурсов для движения к цели.  Опыт осмысленного выбора профессионального пути и его последствий. | Психологические игры, решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д. |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Перечень основных*  *разделов программы с указанием отпущенных на их реализацию часов* | *Наполнение разделов программы* | *Формы организации и виды деятельности* |
| Я и ты 17 часов | Знакомство с содержанием  программы, создание классного Соглашения, рефлексия опыта использования Соглашения,  исследование причин разногласия и причин понимания, тема чужой тайны, самовосприятие ,осознание ответственности за себя и свои  поступки. Как складывается наше мнение о других людях, как  избежать предвзятости? Как чувствовать личные границы, находясь в обществе? Ненасильственное общение, осознание собственных мотивов и ценностей, ответственности за собственное благополучие. Рефлексивная практика. | Психологические игры,  Решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных  вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д. |
| Я и мой выбор  10 часов | Поведенческая (управление собственными действиями, поступками), познавательная (управление собственным вниманием) и телесная (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) области саморегуляции. 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. Создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме) | Психологические игры,  Решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д. |
| «Я и мое благополучие»  7 часов | Знакомство с общим со­держанием курса, договор о принципах взаи­модействия в группе. Признаки качественного выбора, среди которых выделяются связь с личными ценностями и учёт ценностей других людей. Анализ мотивов своих действий и их осознание, стре­мление к успеху или избегание неудач.  Ориентирование на создание образа будущего, на поиск личных и других ресурсов для движения к цели.  Опыт осмысленного выбора профессионального пути и его последствий. | Психологические игры, решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д. |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты заключаются в понимании подростком цели своей учебной деятельности, формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении.

Метапредметные результаты тесно связаны со способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, а также способностью к коммуникации и групповой работе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ресурсы подсистем**  **личностного потенциала** | **Планируемые результаты** |
| Мотивационные ресурсы | Обучающийся:  Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |
| Ресурсы устойчивости | Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события.  Демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело. |
| Инструментальные ресурсы | Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему это возможно или невозможно. Анализирует проблемы и предлагает варианты решения. При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы.  Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи. |
| Ресурсы саморегуляции | Учится произвольно регулировать своё поведение. Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения). Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых.  Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых.  Анализирует собственные реакции на ситуацию. Учится слушать и слышать,  понимает, как его действия отразятся на другом человеке. Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится  адекватно выражать эмоции.  Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния.  Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии.  Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы.  Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах.  Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения.  Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи.  В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации. |
| Ресурсы трансформации | Способен к рефлексии собственных действий. Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей  задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.  Умеет смотреть на ситуацию под другим углом. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Я и ты | 17 | 0 | 0 | <https://vbudushee.ru/education/programma-po-razvitiyu-lichnostnogo-potentsiala/> |
| 2 | Управление собой | 10 | 0 | 0 | <https://vbudushee.ru/education/programma-po-razvitiyu-lichnostnogo-potentsiala/> |
| 3 | Я и мой выбор | 7 | 0 | 0 | <https://vbudushee.ru/education/programma-po-razvitiyu-lichnostnogo-potentsiala/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Путешествие продолжается | 1 | 0 | 0 | 04.09.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351> |
| 2 | Мы договариваемся | 1 | 0 | 0 | 11.09.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/352> |
| 3 | Одноклассник равно друг? | 1 | 0 | 0 | 18.09.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/353> |
| 4 | О сотрудничестве и поддержке | 1 | 0 | 0 | 25.09.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/354> |
| 5 | Трудности диалога | 1 | 0 | 0 | 02.10.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/355> |
| 6 | От суждения к факту | 1 | 0 | 0 | 09.10.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/356> |
| 7 | Факты и суждения о другом | 1 | 0 | 0 | 16.10.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/357> |
| 8 | Эмоции в общении (часть 1) | 1 | 0 | 0 | 23.10.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/358> |
| 9 | Эмоции в общении (часть 2) | 1 | 0 | 0 | 30.10.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/359> |
| 10 | Потребности | 1 | 0 | 0 | 13.11.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/360> |
| 11 | Управление эмоциями | 1 | 0 | 0 | 20.11.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/361> |
| 12 | Секреты диалога | 1 | 0 | 0 | 27.11.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/362> |
| 13 | Разговор с самим собой | 1 | 0 | 0 | 04.12.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/363> |
| 14 | Просьба или требование | 1 | 0 | 0 | 11.12.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/364> |
| 15 | Говорим на языке Жирафа | 1 | 0 | 0 | 18.12.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/365> |
| 16 | Извините… Спасибо! | 1 | 0 | 0 | 25.12.2024 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/366> |
| 17 | Шаг в будущее | 1 | 0 | 0 | 15.01.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/367> |
| 18 | Готов ли я выбирать | 1 | 0 | 0 | 22.01.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/lesson/328> |
| 19 | Как я отношусь к неизвестности? | 1 | 0 | 0 | 29.01.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/lesson/329> |
| 20 | Как мы выбираем? | 1 | 0 | 0 | 05.02.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/lesson/330> |
| 21 | Что мне важно? | 1 | 0 | 0 | 12.02.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/lesson/331> |
| 22 | Как выбираю я? | 1 | 0 | 0 | 19.02.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/lesson/332> |
| 23 | Мой ли это выбор? | 1 | 0 | 0 | 26.02.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/lesson/333> |
| 24 | Что необходимо учесть при выборе? | 1 | 0 | 0 | 05.03.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/lesson/334> |
| 25 | А что если я выберу ЭТО? | 1 | 0 | 0 | 12.03.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/lesson/335> |
| 26 | Любой ли выбор хорош? | 1 | 0 | 0 | 19.03.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/lesson/336> |
| 27 | Как это было? Что это для меня? | 1 | 0 | 0 | 02.04.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/lesson/337> |
| 28 | Мои потребности | 1 | 0 | 0 | 09.04.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/15/lesson/248> |
| 29 | Мои возможности | 1 | 0 | 0 | 16.04.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/15/lesson/248> |
| 30 | Ответственность перед собой | 1 | 0 | 0 | 23.04.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/15/lesson/251> |
| 31 | Ответственность за мир | 1 | 0 | 0 | 30.04.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/15/lesson/252> |
| 32 | Профессия | 1 | 0 | 0 | 07.05.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/15/lesson/253> |
| 33 | Этика труда | 1 | 0 | 0 | 14.05.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/15/lesson/254> |
| 34 | Как справляться с рисками | 1 | 0 | 0 | 21.05.2025 | <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/15/lesson/255> |