**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования администрации Нижнеингашского района**

**МБОУ "Решотинская ОШ "**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОШМО классных руководителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кепина Н.П.Протокол № 1 от «29» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНОзаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черткова Т.А.Протокол № 1 от «30» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНОдиректор 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 базовымизнаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.Познакомить с понятием «стресс» и стрессовымиРеакциями 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 способызаботы 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 содержаниемпрограммы, создание классного Соглашения, рефлексия опыта использования Соглашения,исследование причин разногласия и причин понимания, тема чужой тайны, самовосприятие ,осознание ответственности за себя и своипоступки. Как складывается наше мнение о других людях, какизбежать 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 проблемныхвопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д.  |
| Я и мой выбор10 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 содержаниемпрограммы, создание классного Соглашения, рефлексия опыта использования Соглашения,исследование причин разногласия и причин понимания, тема чужой тайны, самовосприятие ,осознание ответственности за себя и своипоступки. Как складывается наше мнение о других людях, какизбежать 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 проблемныхвопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д.  |
| Я и мой выбор10 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; учитсяадекватно 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 текущейзадачей, 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>  |