

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации Нижнеингашского района

МБОУ "Решотинская ОШ "

РАССМОТРЕНО

ШМО классных руководителей

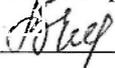


Кепина Н.П.

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



Добошенко 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.	<p>Способствовать принятию ответственности за свой выбор.</p> <p>Создать условия для осознания и формирования системы ценностей.</p> <p>Способствовать самопознанию и самопринятию.</p> <p>Содействовать развитию рефлексии, критического мышления.</p> <p>Познакомить с некоторыми признаками качественного выбора.</p> <p>Смоделировать возможное будущее для развития навыков прогнозирования.</p> <p>Способствовать накоплению позитивного опыта выражения собственной позиции.</p>
----------------------	---	---

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

<i>Перечень основных разделов программы с указанием отпущенных на их реализацию часов</i>	<i>Наполнение разделов программы</i>	<i>Формы организации и виды деятельности</i>
Я и ты 17 часов	<p>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?</p> <p>Ненасильственное общение, осознание собственных мотивов и ценностей, ответственности за собственное благополучие. Рефлексивная практика.</p>	<p>Психологические игры, Решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д.</p>
Я и мой выбор 10 часов	<p>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)</p>	<p>Психологические игры, Решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д.</p>
«Я и мое благополучие» 7 часов	<p>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</p>	<p>Психологические игры, решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д.</p>

	последствий.	
--	--------------	--

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА»

<i>Перечень основных разделов программы с указанием отпущенных на их реализацию часов</i>	<i>Наполнение разделов программы</i>	<i>Формы организации и виды деятельности</i>
Я и ты 17 часов	<p>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?</p> <p>Ненасильственное общение, осознание собственных мотивов и ценностей, ответственности за собственное благополучие.</p> <p>Рефлексивная практика.</p>	<p>Психологические игры, Решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д.</p>
Я и мой выбор 10 часов	<p>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)</p>	<p>Психологические игры, Решение практических кейсов, рисование, тюнинг собственного «я», постановка и решение проблемных вопросов, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д.</p>

«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.

	<p>Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния.</p> <p>Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии.</p> <p>Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы.</p> <p>Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах.</p> <p>Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения.</p> <p>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.</p> <p>В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации.</p>
<p>Ресурсы трансформации</p>	<p>Способен к рефлексии собственных действий. Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.</p> <p>Умеет смотреть на ситуацию под другим углом.</p>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ н/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

