

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БАЛАГАНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БАЛАГАНАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
протокол от 29 августа 2024 года № 1

Утверждено  
приказом директора школы  
от 30.08.2024 года № 37/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Развитие личностного потенциала подростка»**  
**для обучающихся 5 классов**

Балаганск, 2024

## Пояснительная записка

### Введение

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.

Формированию этой среды может содействовать специальный курс «Развитие личностного потенциала подростков».

Научно – методологическим фундаментом курса по развитию личностного потенциала являются следующие научные подходы и школы:

- Концепция личностного потенциала Д.А. Леонтьева (НИУ ВШЭ);
- Школа возможностей и педагогика достоинства А.Г. Асмолова (Российская академия образования);
- Стратегическое проектирование в образовательной организации А.М. Моисеева (МГПУ);
- Теория социально – эмоционального развития Е.А. Сергиенко (Институт психологии РАН).

### Цели:

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

**Задачи:**

- 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.

**Количество часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание курса**

Количество часов, отведённое на изучение курса - 35 часов в год при учебной нагрузке 1 час в неделю.

**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 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. В контексте теории развития личностного потенциала планируемые результаты модуля «Я и Ты» для младших подростков соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала:

Ресурсы подсистем Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты Планируемые результаты
Мотивационные ресурсы	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

В качестве долгосрочных эффектов программы можно выделить следующие:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- повышение уровня удовлетворённости различными сферами жизни;
- рост субъективного благополучия;
- улучшение психологического климата в коллективе;
- снижение уровня конфликтности подростков.

Промежуточная аттестация будет проводиться в форме учета текущих достижений учащегося.

Учет результатов освоения результатов курса внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала подростков» имеет уровневый характер. Фиксация результатов производится в конце года.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 самопознание, самопринятие, развитие навыков общения участников.

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.

На **первой теме** подростки знакомятся с содержанием всей программы и фиксируют свою стартовую точку в ней, отвечая на предложенные вопросы о себе.

**Вторая тема** посвящена созданию классного Соглашения. Подростки рассуждают о смысле и необходимости правил, о том, что правила дают обществу, и формулируют свои первые договорённости, отталкиваясь от тех чувств, которые им хотелось бы испытывать в школе.

На **третьей теме** организуется рефлексия опыта использования Соглашения: что получилось и что не получилось в первую неделю. При необходимости в него вносятся изменения. Обращается внимание: для того чтобы возникло взаимопонимание, недостаточно составить Соглашение. Встреча посвящена тому, как различается восприятие людей и как превратить это из препятствия в ресурс для познания себя и мира. Начиная с этой темы, подростки исследуют причины разногласий и секреты понимания.

На **четвёртой теме** участники продолжают знакомиться друг с другом ближе. Они учатся осознавать свои истинные ценности и делиться ими. Затрагивается тема чужой тайны как естественного следствия близких отношений.

Уважение к другому человеку, безусловно, связано с самопринятием, которому посвящена **пятая тема**. Самопринятию способствует понимание того, что все люди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу. В занятие включены рефлексивные практики и возможность получить поддерживающую обратную связь от одноклассников.

Следующий шаг — осознание ответственности за свои мысли и поступки. Для этого необходимо видеть связь между эмоциями, мыслями и действиями, о чём подростки узнают на **шестой теме**, решая практические кейсы.

Как складывается наше мнение о других людях? Что влияет на него? Как избежать предвзятости? Об этом **седьмая тема**.

На **восьмой теме** участники рассуждают о том, как чувствовать личные границы, находясь в обществе, коллективе, как быть вместе и не растворяться. Они пробуют прочувствовать и обозначить свои границы, вносят дополнения и, если необходимо, изменения в классное Соглашение.

**Девятая тема** посвящена ненасильственному общению (ННО). Подростки учатся выражать себя с помощью слов. Формулируя свои потребности и просьбы, они лучше начинают понимать собственные мотивы и ценности, осознавать собственную меру ответственности за своё благополучие.

На **десятой теме** участники продолжают исследовать процесс коммуникации и себя в нём, начинают понимать, что результат общения во многом зависит от них самих. Рефлексивная практика позволяет посмотреть со стороны на себя и, возможно, изменить стратегию поведения, манеру общения.

Наконец группа переходит к более тесному взаимодействию — сотрудничеству. Чем оно отличается от простого общения, какие личностные качества позволяют человеку сотрудничать — на эти вопросы подростки ответят на **одиннадцатой теме**.

На последней, **двенадцатой теме** участники подводят итоги курса, обозначают свои ближайшие задачи, находят личностные ресурсы для их решения, оказывают и получают поддержку. Подростки вновь обращаются к Соглашению: является ли оно ресурсом для достижения цели? Цикл занятий по модулю завершается дополнительным мероприятием для подростков, направленным на сплочение коллектива в совместной деятельности

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СУКАЗАНИЕМ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тема /раздел	Конт роль ные рабо ты	Лабора торные работы (Л.Р.)	Практ ически е работы (П./Р.)	Экскурсии	Проекты	Демон страции	ИНОЕ	Всего часов
<b>Введение в тему</b>							1	1
Соглашение о взаимоотношениях							2	2
Мы разные, мы вместе							3	3
Чего я о тебе не знаю							3	3
Образ Я							3	3
Что я думаю о себе							3	3
Что я думаю о других							3	3
Я и мы							3	3
Диалог							3	3
Давай с тобой поговорим							4	4
Сотрудничество							4	4
Шаг в будущее							3	3
<b>Итого:</b>							<b>35</b>	<b>35</b>

№	Тема	Кол-во часов
	Введение в тему	1
1	Введение в тему	1
	Соглашение о взаимоотношениях	4
2	Соглашение о взаимоотношениях	1
3	Соглашение о взаимоотношениях	1
	Мы разные, мы вместе	3
4	Мы разные, мы вместе	1
5	Мы разные, мы вместе	1
6	Мы разные, мы вместе	1
	Чего я о тебе не знаю	3
7	Чего я о тебе не знаю	1
8	Чего я о тебе не знаю	1
9	Чего я о тебе не знаю	1
	Образ Я	3
10	Образ Я	1

11	Образ Я	1
12	Образ Я	1
	Что я думаю о себе	3
13	Что я думаю о себе	1
14	Что я думаю о себе	1
15	Что я думаю о себе	1
	Что я думаю о других	3
16	Что я думаю о других	1
17	Что я думаю о других	1
18	Что я думаю о других	1
	Я и мы	3
19	Я и мы	1
20	Я и мы	1
21	Я и мы	1
	Диалог	3
22	Диалог	1
23	Диалог	1
24	Диалог	1
	Давай с тобой поговорим	4
25	Давай с тобой поговорим	1
26	Давай с тобой поговорим	1
27	Давай с тобой поговорим	1
28	Давай с тобой поговорим	1
	Сотрудничество	4
29	Сотрудничество	1
30	Сотрудничество	1
31	Сотрудничество	1
32	Сотрудничество	1
	Шаг в будущее	3
33	Шаг в будущее	4
34	Шаг в будущее	1
35	Шаг в будущее	1