МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования и науки Липецкой области  
 Администрация Елецкого муниципального района  
МБОУ СОШ с.Каменское

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим  советом школы  Протокол от 29.08. 2024 №1 | СОГЛАСОВАНО  Протокол от 29.08.2024 №1  Председатель совета школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Самохина С.А. | УТВЕРЖДЕНО  Приказ от 30.08.2024 №257  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Костина Т.Ю. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Развитие личностного потенциала»**

для обучающихся 9А класса

Составитель:

Кленикова Ольга Николаевна,

учитель математики

**с.Каменское** **2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности Развитие личностного потенциала (базовый модуль «Я и ТЫ» и вариативный модуль «Управление собой») для обучающихся 8 классов разработана на основе учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков»: Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы.

Базовый модуль «Я и Ты»: методическое пособие / М. И. Катеева. – 2-е изд., перераб.

– 80 с.

Вариативный модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий,

А. В. Тихомирова. – М.: Российский учебник, 2020 г.

Программа опирается на модель личностного потенциала профессора, доктора психологических наук Д. А. Леонтьева. Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2020 г.,

По плану внеурочной деятельности – 34 часов

**Цели модуля «Я и ты»:**

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

## Задачи модуля

* Содействовать созданию классного Соглашения о взаимоотношениях.
* Способствовать выстраиванию взаимоотношений в классе в соответствии с принятым Соглашением.
* Создавать условия для формирования автономии через поддержку открытых высказываний подростков.
* Создавать развивающую среду с использованием конструктивной обратной связи группе и отдельным участникам.
* Организовывать различные виды групповой активности, способствующие более близкому знакомству участников.
* Способствовать соблюдению личных границ всех участников в процессе коммуникации.
* Предоставлять возможности для рефлексии.
* Познакомить подростков с инструментами самопознания.
* Познакомить родителей с основным содержанием модуля и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.

## Цели модуля «Управление собой»:

Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

## Задачи модуля

* 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.

## Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) 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, коммуникации и групповой работе.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Ресурсы подсистем**  **личностного потенциала** | **Планируемые результаты** |
| Мотивационные ресурсы | Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на  основе мотивации к обучению и познанию |
| Ресурсы устойчивости | Обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает общечеловеческие гуманистические и  демократические ценности |
|  | Имеет здоровую самооценку и самоуважение |
| Учится брать на себя ответственность за собственное  благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события |
| Проявляет ответственность как возможность и необходимость  отвечать за себя, своё развитие и за общее дело |
| При принятии решения ориентируется на собственные  ценности и интересы |
| Имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и  перспективы |
| Инструментальные ресурсы | Сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее  подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов |
| Прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия; понимает, способен описать  последствия своих решений и действий |
| Учится адекватно оценивать себя, свои сильные и слабые  стороны при осуществлении деятельности |
| Сравнивает полученные результаты с исходной задачей  (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны) |
| Учится вести диалог с другими людьми и достигать в нём  взаимопонимания |
| Ресурсы саморегуляции | Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения, а также  зависимость эмоций от убеждений) |
| 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 |
| Способен смотреть на ситуацию со стороны других людей |
| Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при |
|  | взаимодействии |
| Принимает многообразие, в том числе уважительно относится к  многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения |
| Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных  сфер, неожиданные связи |
| Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивает  достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями |
| Воздерживается от проецирования своих ощущений на  окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия) |
| 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 |

## Модуль «Управление собой»

|  |  |
| --- | --- |
| Ресурсы подсистем личностного потенциала | Планируемые результаты |
| Мотивационные ресурсы | Проявляет готовность к овладению умением управлять своим эмоциональным и физическим состоянием |
| Ресурсы устойчивости | Проявляет ответственность за управление своим вниманием и состоянием в стрессовой ситуации.  Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий.  Берёт на себя ответственность за своё благополучие, анализирует  меру своего влияния на происходящие с ним события. |
|  | Умеет справляться со стрессом конструктивными способами |
| Инструментальные | Умеет формулировать индивидуальные краткосрочные и |
| ресурсы | долгосрочные цели по развитию навыков управления собой. |
|  | Учится расставлять и корректировать приоритеты с учётом |
|  | задачи, контекста и понимания своих возможностей. |
|  | Замечает у себя проявление стрессового состояния. |
|  | Идентифицирует ситуации, вызывающие стресс. |
|  | Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс |
|  | и управления ими. |
|  | Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и |
|  | готовности управлять собой. |
|  | Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию |
|  | компетенции управления собой. |
|  | Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке |
|  | здорового образа жизни. |
|  | Умеет различать произвольные и непроизвольные формы |
|  | регуляции своего состояния |
| Ресурсы | Умеет пользоваться способами управления вниманием: как |
| саморегуляции | понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, |
|  | как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется |
|  | неинтересной. |
|  | Произвольно регулирует своё поведение в зависимости от |
|  | контекста, ситуации, задачи. |
|  | Замечает эмоциональные проявления на уровне телесных |
|  | ощущений. |
|  | Анализирует собственные реакции на ситуацию. |
|  | Способен удерживать внимание при выполнении сложных |
|  | действий. |
|  | Оценивает свою удовлетворенность результатами, сравнивая |
|  | достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. |
|  | Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при |
|  | взаимодействии |
| Ресурсы трансформации | Способен к рефлексии собственных действий.  Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей,  старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## Модуль «Я и ты»

**Введение**. знакомства подростков с понятием «личностный потенциал»**.**

**Кто я такой?** посвящено вопросу идентичности, который становится особенно актуальным в старшем подростковом возрасте и связан с самоопределением в самом широком смысле.

**Соглашение нашего класса** предлагается начать разрабатывать Соглашение о взаимоотношениях

**Я, Мы, Они** На занятии подросток получит возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на эмоциональное состояние человека и результат его деятельности.

**Я и Другие** Однако человек не только реагирует на то, что происходит с ним, но и моделирует ситуации сам.И сам несёт ответственность за собственное благополучие .

**Я о себе** Отношения — хорошая возможность для самопознания и саморазвития. На занятии подростки знакомятся с Окном Джохари — инструментом, позволяющим лучше узнать себя через призму взаимоотношений.

**Камешек в ботинке** концепции ненасильственного общения Маршалла Розенберга, которое позволяет понимать окружающих и открыто выражать свои потребности. Возможность посмотреть на себя со стороны, поделиться имеющимися ресурсами и приобрести новые появится у подростков на девятом занятии.

**Чего я о себе не знаю** Самопринятие. В центре внимания вопросы: «Что мешает нам принимать себя такими, какие мы есть?», «Почему мы так нуждаемся в любви?».

**Мечтать или не мечтать?** Кто не мечтал в детстве? А кто до сих пор мечтает? Как сохранить верность мечте и двигаться к ней?

## Путь к мечте

Встреча-диалог подростков и их родителей

## Модуль «Управление собой»

**Зачем человеку нужно уметь собой управлять?** Познакомить участников группы с особенностями модуля, дать возможность подросткам выразить своё отношение к его задачам

**Управление своим вниманием.** Включить подростков в активную деятельность на занятии Дать возможность участникам в процессе игровой деятельности увидеть и почувствовать моменты управления своим вниманием, самостоятельно определить и сформулировать принципы управления вниманием

**Зачем человеку стресс?** Познакомить с понятием «стресс» и некоторыми способами управления им. Различие произвольных и непроизвольных формы саморегуляции. Что такое стресс или стрессовое состояние и как они возникают. Что такое триггеры и характер их влияния. Способы управления своими внутренними состояниями.

**Способы регуляции своего состояния**. Техники центрирования и мотивировать подростков на

поиск собственных способов преодоления стрессовых состояний

**Мой стресс и как я с ним справляюсь.** Способы совладания со стрессом. Собственные особенности при выборе способа управления собой в стрессовой ситуации.

**Как мозг влияет на наше состояние?** Основные нейромедиаторы и гормоны, влияющие на наше состояние. Представление о негативном влиянии внешних факторов на нейрохимический баланс в организме

**Что нас делает крепче, выносливее и сильнее**? Влиянии физической активности, режима сна и питания на самочувствие. Установка на здоровый образ жизни. Разработка индивидуальной стратегии самопомощи, повышающие стрессоустойчивость.

**Чему я научился?** Рефлексия индивидуальных результатов, оценить знания и умения подростков, полученные во время прохождения модуля .

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел курса | Количество часов |
| **Модуль Я и ТЫ** | | |
| 1 | Встреча с родителями | 1 |
| 2 | Введение. Личностный потенциал | 2 |
| 3 | Кто я такой? | 3 |
| 4 | Соглашение нашего класса | 2 |
| 5 | Я, Мы, Они | 1 |
| 6 | Я и Другие | 1 |
| 7 | Я о себе | 1 |
| 8 | Камешек в ботинке | 1 |
| 9 | Чего я о себе не знаю | 1 |
| 10 | Диалог | 1 |
| 11 | Образ Я | 1 |
| 12 | Свет мой, зеркальце, скажи! | 1 |
| 13 | Мечтать или не мечтать? | 1 |
| 14 | Путь к мечте | 1 |
| 15 | Встреча с родителями. Детско-родительское  мероприятие. | 2 |
| **Модуль «Управление собой»** | | |
| 16 | Зачем человеку нужно уметь собой управлять? | 1 |
| 17 | Управление своим вниманием | 2 |
| 18 | Зачем человеку стресс? | 1 |
| 19 | Способы регуляции своего состояния | 2 |
| 20 | Мой стресс и как я с ним справляюсь | 1 |
| 21 | Как мозг влияет на наше состояние? | 1 |
| 22 | Что нас делает крепче, выносливее и сильнее? | 1 |
| 23 | Чему я научился | 1 |
| 24 | Итоговое игровое занятие-квест для подростков | 4 |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**занятий внеурочной деятельности ««Развитие личностного потенциала подростков» в 9 А классе**

**на 2024-2025 учебный год (1 час в неделю, всего 34 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | | **Примечание** |
|  | **План** | **Факт** |
| **МОДУЛЬ «Я И ТЫ»** | |  |  |  |  |
| **1** | Встреча с родителями | 1 | 02.09 |  |  |
| **2** | Введение. Личностный потенциал | 1 | 09.09 |  |  |
| **3** | Введение. Личностный потенциал | 1 | 16.09 |  |  |
| **4** | Кто я такой? | 1 | 23.09 |  |  |
| **5** | Кто я такой? | 1 | 30.09 |  |  |
| **6** | Кто я такой? | 1 | 07.10 |  |  |
| **7** | Соглашение нашего класса | 1 | 14.10 |  |  |
| **8** | Соглашение нашего класса | 1 | 21.10 |  |  |
| **9** | Я, Мы, Они | 1 | 11.11 |  |  |
| **10** | Я и Другие | 1 | 18.11 |  |  |
| **11** | Я о себе | 1 | 25.11 |  |  |
| **12** | Камешек в ботинке | 1 | 02.12 |  |  |
| **13** | Чего я о себе не знаю | 1 | 09.12 |  |  |
| **14** | Диалог | 1 | 16.12 |  |  |
| **15** | Образ Я | 1 | 23.12 |  |  |
| **16** | Свет мой, зеркальце, скажи! | 1 | 13.01 |  |  |
| **17** | Мечтать или не мечтать? | 1 | 20.01 |  |  |
| **18** | Путь к мечте | 1 | 27.01 |  |  |
| **19** | Встреча с родителями. Детско-родительское мероприятие. | 1 | 03.02 |  |  |
| **20** | Встреча с родителями. Детско-родительское мероприятие. | 1 | 10.02 |  |  |
| **МОДУЛЬ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»** | |  |  |  |  |
| **21** | Зачем человеку нужно уметь собой управлять? | 1 | 17.02 |  |  |
| **22** | Управление своим вниманием | 1 | 24.02 |  |  |
| **23** | Управление своим вниманием | 1 | 03.03 |  |  |
| **24** | Зачем человеку стресс? | 1 | 10.03 |  |  |
| **25** | Способы регуляции своего состояния | 1 | 17.03 |  |  |
| **26** | Способы регуляции своего состояния | 1 | 24.03 |  |  |
| **27** | Мой стресс и как я с ним справляюсь | 1 | 07.04 |  |  |
| **28** | Как мозг влияет на наше состояние? | 1 | 14.04 |  |  |
| **29** | Что нас делает крепче, выносливее и сильнее? | 1 | 21.04 |  |  |
| **30** | Чему я научился | 1 | 28.04 |  |  |
| **31** | Итоговое игровое занятие-квест для подростков | 1 | 05.05 |  |  |
| **32** | Итоговое игровое занятие-квест для подростков | 1 | 12.05 |  |  |
| **33** | Итоговое игровое занятие-квест для подростков | 1 | 19.05 |  |  |
| **34** | Итоговое игровое занятие-квест для подростков | 1 | 26.05 |  |  |