

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 2 с. Приволжье  
муниципального района Приволжский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
Протокол №   1    
от « 17 » августа 2021 г

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора по УВР  
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
\_\_\_\_\_/ М.А. Левина/  
« 25 » августа 2021 г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
\_\_\_\_\_/ Л.Ю.Сергачева/  
Приказ №108/3-од  
от « 30 » августа 2021 г

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Развитие личностного потенциала подростков»  
8-11 класс  
на 2021/2022 учебный год**

Предметная линия учебников:

- Зарецкий, Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 – классы. Модуль «Управление собой» : методическое пособие / Ю.В. Зарецкий, А.В Тихомирова.– М.:Российский учебник, 2020. – 71с.
- Катеева, М.И. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Базовый модуль Я и Ты» : методическое пособие / М.И. Катеева. – 2-е изд.,перераб. – 80с
- Китенко, М.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11классы. Модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / М.В. Китенко. – М.:Российский учебник, 2020. – 46с.
- Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е.А. Сергиенко, Т.Д. Марцинковская, Е.И. Изотова и др. – М., 2019. – 248 с. – Российский учебник;

Составители программы: Краснова Н.В., Панькина Т.В., Елакова М.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье,  
Учебного плана ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье на 2021-2021 уч.год  
. Календарного учебного графика ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье на 2021-2021 уч.год,  
. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье на 2021-2021 уч.год,

Программа предполагает использование УМК в составе:

1. Зарецкий, Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8 – 11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю.В. Зарецкий, А.В Тихомирова– М.: Российский учебник, 2020. – 71с.
2. Катеева, М.И. Развитие личностного потенциала подростков. 8– 11 классы. Базовый модуль «Я и Ты»: методическое пособие / М.И. Катеева. – 2-е изд., перераб. – 80с
3. Китенко, М.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие / М.В. Китенко. – М.: Российский учебник, 2020. – 46с.

Программа внеурочной деятельности «Развитие личностного роста подростков» реализует социальное направление.

### Цели и задачи: Базовый модуль «Я и ты»

#### Цели модуля:

- 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 родителей с основным содержанием модуля и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.

### Модуль «Я и мой выбор»

**Цель модуля:** способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения

#### Задачи модуля:

- Создать условия для определения ориентиров в выборе профессий.
- Способствовать формированию своего образа будущего.
- Содействовать более полному осознанию своего я.
- Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.

- Способствовать развитию умения прогнозировать будущее

### **Модуль «Управление собой»**

#### **Цели модуля:**

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 совладения со стрессом. Способствовать развитию собственных способов совладения со стрессом.
- Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.

Количество часов, отведенное на реализацию курса внеурочной деятельности 34 часов (1 час в неделю) **2. 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:

<b>Ресурсы подсистем личностного потенциала</b>	<b>Планируемые результаты</b>
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
	Учится произвольно регулировать своё поведение

Ресурсы саморегуляции	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

Занятия модуля «Я и мой выбор» направлены на развитие потенциала самоопределения и ориентированы на достижение следующих результатов.

Ресурсы потенциала самоопределения	Планируемые результаты
<b>Мотивационные ресурсы</b> (смыслы и ценности)	Способен увидеть ценности за конкретным поступком. Проявляет интерес к самопознанию и самоопределению. Опирается в поведении на принятые правила по убеждению. Способен найти личный смысл в выполняемом действии

<p><b>Ресурсы устойчивости</b> (автономия и локус контроля)</p>	<p>Видит ситуации выбора. Проявляет готовность брать на себя ответственность за свой выбор. Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события</p>
<p><b>Инструментальные ресурсы</b> (качество выбора)</p>	<p>Знает признаки качественного выбора. Может рассмотреть ситуацию с разных точек зрения. Аргументирует свой выбор. Знает, что при невозможности изменения ситуации можно изменить к ней отношение, умеет это делать. Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе</p>
<p><b>Ресурсы саморегуляции</b> (толерантность к неопределённости)</p>	<p>Способен учитывать при принятии решения свои интересы, контексты реакцию окружающих. Прогнозирует различные варианты будущих событий. Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах. Адаптируется к меняющимся обстоятельствам. В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации. Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним. Выделяет свои сильные стороны и внутренние барьеры при решении задачи. Учитывает свои прошлые ошибки и старается их больше не повторять. Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых. Учится слушать и слышать. Понимает последствия своих решений и действий. Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии</p>
<p><b>Трансформационные ресурсы</b> (рефлексия)</p>	<p>Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним. Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок</p>

Модуль «**Управление собой**» нацелен на развитие компетентности «Взаимодействие с собой» в следующих её аспектах.

<b>Компетенция</b>	<b>Ожидаемый результат для участника</b>
<b>Мотивация</b>	Готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой
	Готов и демонстрирует желание овладевать умением распознавать свои эмоциональные и физические состояния
<b>Управление вниманием</b>	Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной
	Готов взять на себя ответственность за управление своим вниманием и готов продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием
<b>Управление своими эмоциями</b>	Умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений
<b>Управление стрессом</b>	Умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции
	Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими
	Понимает, что такое триггер, и может замечать его воздействие на своё состояние
	Замечает у себя проявление стрессового состояния
	Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни
	Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой
	Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Базовый модуль «Я и ты»**

Занятия базового модуля «Я и Ты» предвдваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит родителей с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия.

В целом задания и упражнения модуля направлены на формирование доброжелательной атмосферы, которая будет способствовать открытой коммуникации с целью самопознания и принятия подростками себя и других.

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.

Если вы только вступаете в программу по развитию личностного потенциала и ваши подростки не проходили курс в основной школе, то начать его мы предлагаем со знакомства подростков с понятием «личностный потенциал». На предварительной встрече можно использовать видеоматериалы, которые найдёте, пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

Первое занятие посвящено вопросу идентичности, который становится особенно актуальным в старшем подростковом возрасте и связан с самоопределением в самом широком смысле.

На втором занятии предлагается начать разрабатывать Соглашение о взаимоотношениях. Если вы новички в программе, то, вероятнее всего, одного урока будет недостаточно. Важно предусмотреть возможность продлить занятие или продолжить работу в следующий раз. Если вы продолжаете образовательный курс, то имеет смысл пересмотреть уже имеющееся Соглашение.

Взаимоотношения предполагают обоюдную ответственность участников. На **третьем занятии** подросток получит возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на эмоциональное состояние человека и результат его деятельности.

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

Отношения – хорошая возможность для самопознания и саморазвития. На **пятом занятии** подростки знакомятся с Окном Джохаре – инструментом, позволяющим лучше узнать себя через призму взаимоотношений, – и продолжают работать с ним на **шестом и седьмом занятиях**.

**Восьмое занятие** посвящено концепции ненасильственного общения Маршалла Розенберга, которое позволяет понимать окружающих и открыто выражать свои потребности. Если вы впервые затрагиваете эту тему, то лучше посвятить ей не одно занятие.

Возможность посмотреть на себя со стороны, поделиться имеющимися ресурсами и приобрести новые появятся у подростков на **девятом занятии**.

Само принятию посвящено **десятое занятие**. В центре внимания вопросы: «Что мешает нам принимать себя такими, какие мы есть?», «Почему мы так нуждаемся в любви?».

Кто не мечтал в детстве? А кто до сих пор мечтает? Как сохранить верность мечте и двигаться к ней? Об этом **одиннадцатое и заключительное двенадцатое занятия**.

Цикл занятий по базовому модулю завершается встречей-диалогом подростков и их родителей, к которой необходимо подготовиться заранее, чтобы состоялся конструктивный диалог, обогащающий всех участников.

#### **Цели модуля:**

- 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 родителей с основным содержанием модуля и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.

#### **Модуль «Я и мой выбор»**

Модуль включает 10 занятий.

**Занятия 1 и 2** направлены на активацию внутреннего мотива к началу самопознания и прояснению своего будущего.

**Занятия 3 и 4** посвящены практике совместного конструирования образа будущего на примере вымышленного Героя.

**Занятия 5 и 6** создают условия для получения участниками опыта формирования своего личного образа будущего и практической отработки в игровой форме полученных ранее знаний по теме модуля.

**На занятии 7** участники выявляют и анализируют свои личностные качества, которые могут помочь в достижении своего образа будущего или препятствуют этому.

**Занятие 8** посвящено поиску эффективных способов действия в ситуациях выполнения важных трудных дел, направленных на саморазвитие.

**На занятии 9** участники получают опыт составления плана саморазвития, делают первые шаги к достижению своего образа будущего.

**На занятии 10** каждый участник презентует подготовленный проект своего будущего, разработка которого обобщает в себе полученные на занятиях знания и опыт.

#### **Цели и задачи модуля**

**Цель модуля:** Способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения

#### **Задачи модуля:**

- Создать условия для определения ориентиров в выборе профессий.
- Способствовать формированию своего образа будущего.
- Содействовать более полному осознанию своего я.
- Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.

- Способствовать развитию умения прогнозировать будущее

### **Модуль «Управление собой»**

В данном модуле сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном модуле фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями. В качестве определения понятия «саморегуляция» предлагаем использовать следующее. Саморегуляция – это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном направлении несмотря на внешние обстоятельства. В этом модуле речь пойдёт об управлении вниманием и совладении со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье и упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладения со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии(организме).

#### **Цели модуля:**

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 совладения со стрессом. Способствовать развитию собственных способов совладения со стрессом.
- Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Я И ТЫ»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Кто я такой?	1
<b>2</b>	Соглашение нашего класса	1
<b>3</b>	Я, Мы, Они	1
<b>4</b>	Я и Другие	1
<b>5</b>	Я о себе	1
<b>6</b>	Камешек в ботинке	1
<b>7</b>	Чего я о себе не знаю	1
<b>8</b>	Диалог	1
<b>9</b>	Образ Я	1
<b>10</b>	Свет мой, зеркальце, скажи!	1
<b>11</b>	Мечтать или не мечтать?	1

<b>12</b>	Путь к мечте	1
-----------	--------------	---

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ « Я И МОЙ ВЫБОР»

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	С чего начинается выбор?	1
<b>2</b>	Как выбирать	1
<b>3</b>	Сферы жизни	1
<b>4</b>	Будущее: успех или счастье?	1
<b>5</b>	Моё будущее	1
<b>6</b>	Путь в будущее	1
<b>7</b>	Изучи себя	1
<b>8</b>	Как вдохновить себя на подвиг	1
<b>9</b>	Мой план развития себя	1
<b>10</b>	Проект своего будущего	1
<b>11</b>	Проект своего будущего	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1
<b>2</b>	Управление своим вниманием	1
<b>3</b>	Учимся управлять своим вниманием	1
<b>4</b>	Зачем человеку стресс?	1
<b>5</b>	Способы регуляции своего состояния	1
<b>6</b>	Мой стресс и как я с ним справляюсь	1
<b>7</b>	Мой стресс и как я с ним справляюсь	1
<b>8</b>	Как мозг влияет на наше состояние?	1
<b>9</b>	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1
<b>10</b>	Чему я научился	1
<b>11</b>	Чему я научился	1