

**РАССМОТРЕНА**

на заседании МО  
Протокол №1  
от «26» августа 2022 г.

**ПРОВЕРЕНА**

заместителем директора по УВР  
С.М. Дорожко  
от «29» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ СОШ №7 г.Кинеля  
Т.Н.Титова  
Приказ №571-ОД  
от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Я и мой выбор**

---

(наименование учебного курса, предмета)

**5**

---

(класс)

1 час –в неделю, 34 часа в год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я и мой выбор» составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. N287 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

2. Концепции учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков». М.И. Катеева. – М.: Просвещение, 2020 г. – 39, [1].

3. ООП ООО ГБОУ СОШ №7 г.Кинеля.

При реализации курса внеурочной деятельности «Я иду к мечте» используется: Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Базовый модуль: методическое пособие / М. И. Катеева. – М.: Дрофа, 2019 г. – 71, [1] с.: ил. – (Российский учебник).

Программа курса «Я и мой выбор» адресована обучающимся 5 класса и учитывает требования, выдвигаемые Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Основные цели изучения курса внеурочной деятельности «Я справлюсь»:

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

Задачи программы:

- 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.
- Сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятия.

- Создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь.
- Способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственном выборе.
- Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
- Познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование).
- Создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт).
- Способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь.
- Развивать навыки рефлексии.

### **Общая характеристика курса**

Занятия по программе предполагают серьёзную работу над собой всех участников. Чтобы обеспечить вовлечённость, снять лишнее напряжение, переместить фокус внимания и получить разнообразный опыт взаимодействия с собой, окружающими и миром, предлагаются разные форматы проведения занятий: игры, в том числе ролевые, исследовательские эксперименты, творческая деятельность, телесные практики и др.

Кроме того, взаимодействие в нетрадиционных учебных форматах помогает подросткам разобраться с межличностными проблемами, которые часто остаются неразрешёнными из-за возрастной импульсивности и неумения действовать в конфликте. В игре есть возможность побыть в разных ролях, прожить их и понять, насколько вам близка та или иная поведенческая модель и те ценности, которые она несёт. Обнаруживая свою похожесть на одних и непохожесть на других, подростки учатся принимать себя и взаимодействовать с инаковостью мира. Это не даёт им замкнуться на себе и своих проблемах, которые часто являются причиной неврозов даже у взрослых.

Занятия предполагают собственные исследования учеников, их размышления на самые разные, волнующие их и актуальные для общества в целом темы. Педагог не даёт прямых указаний и правильных ответов, его роль — сопровождать подростков в их поисках истины, стимулируя их познавательную активность парадоксами, вызывающими вопросы.

В целом задания и упражнения программы направлены на стимулирование дальнейшего процесса личностного развития подростка.

**Цель программы:** создать условия для развития у подростков потенциала самоопределения.

**Задачи программы:**

- 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.

**Планируемые результаты освоения программы «Я и мой выбор»**

- Учащийся способен увидеть ценности за конкретным поступком;
- Проявить интерес к самопознанию и самоопределению;
- Опирается в поведении на принятые правила по убеждению;
- Найти личный смысл в выполняемом действии;
- Видеть ситуации выбора;
- Проявить готовность брать на себя ответственность за свой выбор;
- Чувствовать себя способным влиять на ситуацию и быть причиной

происходящих событий;

- Анализировать меру своего влияния на происходящие с ним события;
- Знать признаки качественного выбора;
- Рассмотреть ситуацию с разных точек зрения;
- Аргументировать свой выбор;
- Знать, что при невозможности изменения ситуации можно изменить к ней

отношение, уметь это делать;

- Научиться адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе;
- Способен учитывать при принятии решения свои интересы, контекст и

реакцию окружающих;

- Прогнозировать различные варианты будущих событий;
- Учиться видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах;
- Адаптироваться к меняющимся обстоятельствам;
- В ситуации неопределённости проявить любознательность и собрать

информацию для разрешения ситуации;

- Оценить свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями;
- Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним;
- Выделить свои сильные стороны и внутренние барьеры при решении задачи;
- Учитывает свои прошлые ошибки и старается их больше не повторять;
- Учитывать в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- Учиться слушать и слышать;
- Понимать последствия своих решений и действий;
- Учиться соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии.

Для достижения значимого результата по данной программе необходимо придерживаться следующих рекомендаций по организации и проведению занятий:

1. Рекомендуем по возможности формировать группы с участниками одного возраста (скорее, близких по уровню личностного развития) и в работе опираться на их возрастные особенности и социальную ситуацию развития.

2. Учитывая специфику возраста, когда подростки особенно ранимы и не уверены в себе, необходимо в первую очередь держать в фокусе внимания эмоциональную составляющую группы, атмосферу занятия. Гораздо важнее выслушать всех желающих высказаться, обсудить «острую» тему, поинтересоваться мнением и состоянием подростков, чем успеть провести все запланированные задания. Кроме того, приветствуется, если педагогу удастся связать тему с личным опытом, поделиться с участниками своими знаниями из области литературы, истории, обществознания и др.

3. Значимым этапом в самоопределении является осознание **своего** выбора, **своих** желаний и **своего** поведения. Необходимо сразу нацелить на это всех участников курса. Скорее всего, не всегда подростки будут готовы озвучивать свои мотивы — не стоит настаивать, это их выбор, однако имеет смысл сделать акцент на важности осознания причин такого решения. Некоторые подростки просто нуждаются в поддержке, чтобы начать говорить и выразить собственное мнение. Педагог может обратиться к такому участнику со словами: «Ты молчишь, но я вижу, что ты внимательно слушаешь и у тебя, скорее всего, есть мнение по этому поводу». При каждом удобном случае рекомендуем педагогу предлагать подросткам обосновать свой выбор, свои суждения и, конечно, поделиться своими рассуждениями и собственным опытом принятия решений. Наличие разных, даже противоположных, мнений — хороший повод поговорить о том, что разные точки зрения не являются основанием для конфликта, но дают возможность посмотреть на ситуацию шире.

4. Задания для самостоятельного выполнения являются неотъемлемым компонентом программы и часто используются как материал для анализа на следующем уроке. Однако невыполненное задание не может быть причиной порицания или осуждения.

5. Каждое занятие предваряет упражнение «Мой выбор». С одной стороны, задача этого упражнения — переключить подростков с предыдущей деятельности и нацелить на задачи программы. С другой стороны, эта форма работы способствует осознанию собственных ценностей, подталкивает к размышлениям о себе самом. Вопросы даны в сценариях, но педагог может предложить свои варианты, которые больше соответствуют конкретной аудитории.

6. Привлечение родителей является одним из ключевых условий эффективности занятий. Чем сильнее родители заинтересованы в проведении программы, чем больше вовлечены во взаимодействие со своими детьми по содержанию занятий, тем у подростков больше возможностей порассуждать на заданные темы, осознать и сформировать собственную позицию по заявленным вопросам. Поэтому необходимо серьезно подойти к подготовке родительских встреч.

7. Для работы на занятиях каждому участнику необходимо иметь при себе ручку и тетрадь, чтобы фиксировать результаты, полученные в ходе обсуждений, а также выполнять задания для самостоятельной работы. То, как подростки будут оформлять свои записи и фиксировать результаты, они выбирают сами. Возможно, кто-то выберет электронный вариант. Необходимо объяснить участникам, что ведение записей является важной частью программы, а фиксирование своих мыслей на бумаге или в компьютерном файле помогает процессу осознания.

#### Тематическое планирование (34 часа)

№ п/п	Наименование темы занятия	Количество часов
1.	Направо пойдёшь...	2
2.	Как мы выбираем сейчас?	1
3.	Как выбирали наши предки?	1
4.	Игра «Монетка»	1
5.	Мой портрет	1
6.	Скажи мне, кто твой друг...	1
7.	Мое будущее – мои поступки	1
8.	Мои ценности	2
9.	Игра с родителями «Правил нет»	1
10.	Мой выбор - моя ответственность	1
11.	Дебаты	1
12.	Влияние моего выбора на окружающих	1
13.	Мастер-класс «Любимое дело»	1
14.	Взгляд в будущее	1
15.	Обсуждение	1

16.	Футуризм в искусстве, литературе, кино	1
17.	Интерактивная игра «Практика поддержки детей, подростков и родителей»	1
18.	Виртуальная экскурсия	1
19.	Мастер-класс «Полезная профессия»	1
20.	Путь в будущее	1
21.	История успеха (приглашенный гость)	1
22.	Карта желаний	1
23.	Первые шаги	2
24.	Интерактивная игра «Практика поддержки детей, подростков и родителей»	1
25.	Письмо себе «Я из будущего»	1
26.	Мастер-класс «Я и мастер»	1
27.	Игра «Сова или обезьяна?» (сначала в классе, затем с параллельным классом)	2
28.	Поднять паруса!	2
29.	Интерактивная игра «Практика поддержки детей, подростков и родителей»	1