

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 ты**

(наименование учебного курса, предмета)

8

(класс)

1 час –в неделю, 34 часа в год

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., пере-раб. – 80 с.

Вариативный модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Ти-хомирова. – 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

Фактически планируется провести - 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 ресурсы	<p>Умеет формулировать индивидуальные краткосрочные и долгосрочные цели по развитию навыков управления собой.</p> <p>Учится расставлять и корректировать приоритеты с учётом задачи, контекста и понимания своих возможностей.</p> <p>Замечает у себя проявление стрессового состояния.</p> <p>Идентифицирует ситуации, вызывающие стресс.</p> <p>Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими.</p> <p>Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой.</p> <p>Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой.</p> <p>Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни.</p> <p>Умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния</p>
Ресурсы саморегуляции	<p>Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной.</p> <p>Произвольно регулирует своё поведение в зависимости от контекста, ситуации, задачи.</p> <p>Замечает эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений.</p> <p>Анализирует собственные реакции на ситуацию.</p> <p>Способен удерживать внимание при выполнении сложных действий.</p> <p>Оценивает свою удовлетворенность результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями.</p> <p>Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии</p>

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. Различия произвольных и непроизвольных форм 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? Влияние 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.

Тематический план

№ 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