

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена педагогическим
советом протокол № 10 от «30»
мая 2023г.

Согласована заместителем
директора «18» августа 2023
г.

Утверждена приказом
директора МКОУ «Шумская
СОШ» № 157-од
от «21» августа 2023 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Развитие личностного потенциала подростка»

уровень - основное общее образование

5 класс

р.п. Шумский,

2023 г.

Пояснительная записка

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» является продолжением программы «Социально-эмоциональное развитие детей» для дошкольников и младших школьников и рассчитана на работу с подростками, начиная с 5 класса и заканчивая старшим школьным возрастом. Она состоит из двух курсов: для младших подростков, обучающихся в 5—7 классах, и старших подростков, обучающихся в 8—10 классах.

Курсы имеют модульную структуру, что даёт возможность проводить отдельные модули в любой последовательности в течение трёх лет в предложенном диапазоне, а также позволяет классу включиться в программу на любом году обучения в рамках указанного периода.

В процессе реализации данной программы подростки учатся понимать себя и окружающих: чувства, потребности, желания, ценности, заботиться о себе и поддерживать других, строить и сохранять отношения, быть в обществе, сотрудничать, формулировать и достигать цели, принимать решения и совершать осознанный выбор; получают инструменты управления внутренними и внешними ресурсами; развивают критическое мышление, коммуникативные навыки.

Формат занятий, проводимых в рамках модулей, отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет и обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе оказываются навыки, которые в процессе группового взаимодействия и индивидуальных упражнений получают развитие. При этом занятия не являются тренинговыми встречами, хотя элементы тренинга в них присутствуют. Программой предусмотрены короткие форматы проведения занятий, которые при наличии возможностей и желания можно расширить за счёт дополнительных заданий и тем для обсуждения. То есть за один модуль может состояться как десять 45-минутных встреч, так и десять более продолжительных занятий, например спаренных уроков. Реализующаяся через выделенные курсы программа содержит инструменты и техники, интеграция которых в предметное преподавание позволит решить следующие задачи:

создание и поддержание благоприятной психологической атмосферы не только в классе, но и во всей школе;

формирование навыков и компетенций через возможность применения полученных техник на практике для решения конкретных задач;

повышение мотивации к саморазвитию благодаря достижению реального результата при применении полученных инструментов;

улучшение успеваемости как результат решения предыдущих задач;

конструктивный опыт использования знаний и умений, приобретённых на курсе, будет способствовать более широкому его применению, в том числе за стенами школы и за рамками учебной деятельности. Это касается как коммуникативных умений, так и приёмов управления ресурсами (временем, информацией и т. д.).

Важным условием успешности реализации программы является принятие её ценностей самим педагогом и администрацией школы, их личная заинтересованность в изменениях, вовлечённость в процесс развивающей коммуникации с подростками, когда могут возникать неожиданные вопросы, не вписанные в сценарии урока. Без личной заинтересованности взрослых дети

быстро потеряют интерес к курсу, и занятия, которые должны были стать ресурсом для изменений и развития, превратятся в обузу для всех участников. В данном контексте программа предъявляет серьёзные требования к подготовке педагога к ведению занятий.

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» отвечает актуальным задачам, сформулированным новыми ФГОС, и требованиям, зафиксированным в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»

Цель: способствовать развитию личностного потенциала подростков

Задачи:

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.

Объём программы: программа рассчитана на 1 год обучения - 34 часа в год в объединённой группе в 5-х классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 – 45 минут.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Планируемые результаты

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
1. Критическое мышление	Интерпретация информации, имеющейся для решения задачи	Различает факт, мнение, суждение; понимает культурную и социальную обусловленность суждений	Различает факт и мнение
2. Креативное мышление	Нейтральность оценок	Воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия)	Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы

		Воздерживается от категоричных суждений, в том числе нормативного характера; способен рассуждать ценностно-нейтрально	Осознаёт последствия вынесения категоричных суждений
3. Взаимодействие с другими людьми	Коммуникация	Адаптируется к эмоциональному состоянию собеседника (слышит сообщение собеседника, в том числе адекватно интерпретирует невербальные сигналы, и учитывает его при построении своего ответа)	Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния
		Адаптируется к социокультурному профилю собеседника и контексту коммуникации, соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии	Учится понимать границы другого человека. Оценивает черты других через формирование личной идентичности. На основании этого выбирает друзей и определяет отношение к различным группам и компаниям
		Демонстрирует уважительное отношение к собеседнику	Учится слушать и слышать собеседника
		Осознаёт возможные объективные противоречия в интересах разных сторон и принимает их во внимание при принятии решений с учётом социальных и культурных различий, моральных и этических норм	Принимает решение, ориентируясь не только на свои интересы, но и собеседника
		Способен к компромиссным решениям	Готов идти на уступки в конфликте
		Предвидит возможные реакции собеседника	Планирует и предвидит возможные встречные действия партнёра
		Отстаивает свою позицию и интересы	Активно отстаивает свои права и интересы
		Умеет доходчиво представить обсуждаемый вопрос, прояснить непонятные собеседнику моменты, выделить значимые акценты	Учится элементам аргументации в обсуждении

	Кооперация	Ответственно выполняет свою часть работы, достигает качественного результата по своему направлению	Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя и за общее дело
		Демонстрирует доверие, открытость, способен делиться своими идеями, наработками	Делится информацией и знаниями в рамках интересующей темы с членами сообщества с близкими интересами
	Координация с действиями других членов команды	Видит ситуации, в которых необходимо предложить помощь, и предлагает её (не только при выполнении командной задачи)	Проявляет готовность к помощи нуждающемуся
	Лидерство	Демонстрирует честное, открытое поведение, справедливые решения (учитывает мнения членов команды)	Старается активно следовать своим представлениям о справедливости
		Признаёт свои ошибки	Учится признавать свои ошибки, указывает другим на их ошибки
		Демонстрирует ответственность за общий результат и за промахи, в случае неудачи берёт ответственность на себя	Понимает необходимость отвечать за себя и за общее дело. Равномерно разделяет ответственность между участниками
	Социальная кооперация	Видит проблемы, которые не касаются его напрямую, и имеет представление о своих возможностях содействию их решения или смягчения	Активно стремится помочь другим в решении их проблем
4. Взаимодействие с собой	Управление субъективным благополучием	Осознаёт и принимает своё сходство и свои отличия от других людей, свои уникальные особенности (и признаёт уникальность других людей)	Признаёт свою уникальность и уникальность другого. Учится находить применение своим «особым» навыкам
		Умеет пересмотреть ситуацию, которая вызывает тревожность, дискомфорт, и изменить своё к ней отношение	Учится смотреть на ситуацию под другим углом
		Способен сформулировать свои интересы, принципы, ценности	Пересматривает свои интересы и ценности
	Самоорганизация	Понимает, способен описать последствия своих решений и действий	Учится понимать, как его действия могут отразиться на другом человеке

	Рефлексия	Сравнивает полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны)	Сравнивает полученные результаты с желаемыми
		Переносит полученный результат в новые контексты, оценивает применимость решения в разных контекстах	Переносит полученный результат в некоторые новые контексты как в учебной деятельности, так и в по- вседневной жизни
		Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, учится на ошибках	Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом своих предыдущих ошибок. Обращает внимание на чужой опыт

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» для младших подростков (5—7 классы) включает шесть модулей. В каждом модуле содержится минимум по 10 занятий длительностью 45 минут. Предусмотрена возможность увеличения продолжительности и количества занятий за счёт введённых непосредственно в их сценарии дополнительных заданий и тем для обсуждения, актуальных для конкретного возраста. Группы для занятий по модулям — за исключением первого модуля — могут быть составлены не только из учащихся одного класса или одной параллели. Достаточно, чтобы это были подростки одного возрастного диапазона (5—7 классы), но не более 16 человек в группе.

Первый модуль курса является базовым, инвариантным. Он направлен на сплочение класса, создание атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывают свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. По мере прохождения первого, базового модуля осуществляется общее знакомство с содержанием всей программы (остальных пяти модулей), чтобы участники могли составить полное представление о перспективах продолжения обучения.

Модули 2—6, будучи вариативными, могут проводиться в любом порядке с учётом актуальности содержания, готовности подростков, возможностей педагога и посещаться по выбору в зависимости от потребностей и желания самих подростков. Также существует вариант «погружения», когда группа работает над одним модулем полных два дня. Тогда важно грамотно организовать день, чтобы было время на размышление, общение и отдых. (Проводить «погружение» следует не чаще одного раза в месяц.) Участие не может быть добровольно-принудительным, так как это демотивирует не только самих участников, но и тех, кто мог бы ими стать. Ниже дано общее направление содержания вариативных модулей.

Модуль по саморегуляции подразумевает знакомство в увлекательной форме с физиологическими особенностями функционирования человеческого организма, расширение знаний о биологии эмоций и поведении, освоение простых телесных практик, которые становятся основой для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания. Ключевой задачей модуля является понимание и принятие ответственности за своё состояние.

Следующий модуль посвящён управлению эмоциями и поведением. В содержание модуля включены такие темы, как «Восприятие и понимание эмоций», «Ментальные состояния как причины эмоций», «Способы управления собой» и др. Подростки учатся прогнозировать последствия своих поступков и реакцию окружающих, управлять своим поведением, используя эмоциональный ресурс, и осознавать степень своего влияния на состояние и поведение другого человека. Модуль также решает задачи профилактики конфликтов и буллинга, формирования толерантного поведения.

Тема управления не ограничивается эмоциональным состоянием, поэтому ещё один модуль будет посвящён планированию. Время, дела, информация — всем этим тоже нужно уметь правильно распоряжаться, для того чтобы быть эффективным. Грамотное планирование способствует успешной подготовке к экзаменам и другим важным событиям, развитию собранности и стрессоустойчивости.

Как поддержать разговор? Как выразить своё мнение неагрессивно? Как сказать «нет» и быть услышанным? Что такое мораль и нравственность? Участие в модуле, посвящённом коммуникации, позволит подросткам получить ответы на эти вопросы. Дети приобретут навыки безопасной коммуникации и освоят техники ненасильственного общения.

Шестой модуль посвящён постановке целей, созданию планов, принятию решений, осознанному выбору, проектированию изменений — всему, что связано с планированием будущего. Целью занятий является укрепление в подростках чувства уверенности в себе и создание условий для понимания и принятия ими ответственности за свою жизнь. Этот модуль будет сопровождаться настольной игрой и мобильным приложением, которые также могут использоваться

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия
Модуль – базовый, «Я и ты»	
1.	Введение в тему
2-3	Соглашение о принципах общения
4	Мы разные, мы вместе
5	Чего я о тебе не знаю
6	Образ Я
7	Что я думаю о себе
8	Что я думаю о других
9	Я и МЫ
10	Диалог

11	Давай с тобой поговорим
12	Сотрудничество
13	Шаг в будущее
Модуль «Управление собой»	
1	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?
2	Управление своим вниманием
3	Освоение способов управления вниманием
4	Мои телесные и эмоциональные состояния
5	Зачем человеку стресс?
6	Как справиться со стрессом?
7	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?
8	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу
9	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?
10	Чему я научился
Модуль «Я и мой выбор»	
1	Направо пойдёшь...
2	Как мы выбираем?
3	Мой портрет
4	Мои ценности
5	Мой выбор — моя ответственность
6	Взгляд в будущее
7	Путь в будущее
8	Первые шаги
9	Игра «Сова или Обезьяна?»
10-11	Поднять паруса!
Итого:	