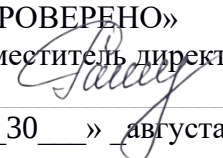


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 53» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора

 / Е.А.Рассохина

« 30 » августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Школа № 53 г.о. Самара

 Е.Ю. Калмыкова

Приказ № 307-ОД от 30.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование курса	Вклад в будущее. Развитие личностного потенциала школьников.
Класс	6-8 классы
Составитель программы	В.О. Черезова, учитель английского языка
Форма организации	Кружок
Направление	Социальное
Срок реализации	1 год
Кол-во часов	34 ч.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа способствует раскрытию потенциала каждого, восполняет в школах дефицит инструментов по развитию актуальных для XXI века навыков и компетенций, отвечает требованиям ФГОС, задачам, поставленным Указами Президента РФ и последними законодательными инициативами.

Нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден Приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены Приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. N 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены Приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. N 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. N 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены Приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. N 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676)
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;

- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Цель курса внеурочной деятельности

Цели внеурочной деятельности «Вклад в будущее. Развитие личностного потенциала школьников» – развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

Задачи курса внеурочной деятельности

В качестве методического пособия для внеурочной деятельности «Вклад в будущее. Развитие личностного потенциала школьников» выбрана серия «Школа возможностей».

«Школа возможностей» – это школа, которая учит использовать возможности и готовит детей к жизни в вероятностном мире, где важны не только конкретные знания, но и способность решать жизненные задачи, не имеющие готового решения или типового подхода. Материалы направлены на формирование у детей ценностно-смысловых ориентиров в жизни, на освоение ими универсальных компетентностей, на осознание собственных ресурсов, а также на обучение управлению этими ресурсами для достижения целей. Другими словами, дети смогут ответить на вопросы: кто я? Ради чего я действую? Как я управляю своей деятельностью? Что я делаю и чего хочу достичь?

«Школа возможностей» создает личностно-развивающую образовательную среду, в которой условия превращаются в возможности для саморазвития и самообучения ребенка.

Развитие личностного потенциала подростков

УМК «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя «Концепцию учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» и два комплекта методических материалов для двух возрастных групп: для младших и старших подростков. Также в комплект входят дополнительные инструменты для самостоятельной работы подростков как индивидуально, так и в группах.

В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.

Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка.

Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия.

Программа имеет модульную структуру. Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные – вариативны и фокусируются на различных аспектах личностного потенциала.

Модуль «Я и Ты»

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой —

развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы.

Содержательные особенности модуля

Занятия базового модуля "Я и Ты" включают задания и упражнения, направленные на самопознание, самопринятие, развитие навыков общения участников.

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. На первом занятии подростки знакомятся с содержанием всей программы и фиксируют свою стартовую точку в ней, отвечая на предложенные вопросы о себе.

Второе занятие посвящено созданию классного Соглашения. Подростки рассуждают о смысле и необходимости правил, о том, что правила дают обществу, и формулируют свои первые договорённости, отталкиваясь от тех чувств, которые им хотелось бы испытывать в школе.

На третьей встрече организуется рефлексия опыта использования Соглашения: что получилось и что не получилось в первую неделю. При необходимости в него вносятся изменения. Обращается внимание: для того, чтобы возникло взаимопонимание, недостаточно составить Соглашение. Встреча посвящена тому, как различается восприятие людей и как превратить это из препятствия в ресурс для познания себя и мира. Начиная с этого занятия, подростки исследуют причины разногласий и секреты понимания.

На четвёртом занятии участники продолжают знакомиться друг с другом ближе. Они учатся осознавать свои истинные ценности и делиться ими. Затрагивается тема чужой тайны как естественного следствия близких отношений.

Уважение к другому человеку, безусловно, связано с самопринятием, которому посвящена пятая встреча. Самопринятию способствует понимание того, что все люди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу. В занятие включены рефлексивные практики и возможность получить поддерживающую обратную связь от одноклассников. Следующий шаг — осознание ответственности за свои мысли и поступки. Для этого необходимо видеть связь между эмоциями, мыслями и действиями, о чём подростки узнают на шестой встрече, решая практические кейсы.

Как складывается наше мнение о других людях? Что влияет на него? Как избежать предвзятости? Об этом седьмое занятие.

На восьмом занятии участники рассуждают о том, как чувствовать личные границы, находясь в обществе, коллективе, как быть вместе и не растворяться. Они пробуют прочувствовать и обозначить свои границы, вносят дополнения и, если необходимо, изменения в классное Соглашение.

Девятая встреча посвящена ненасильственному общению (ННО). Подростки учатся выражать себя с помощью слов. Формулируя свои потребности и просьбы, они лучше начинают понимать собственные мотивы и ценности, осознавать собственную меру ответственности за своё благополучие.

На десятом занятии участники продолжают исследовать процесс коммуникации и себя в нём, начинают понимать, что результат общения во многом зависит от них самих. Рефлексивная практика позволяет посмотреть со стороны на себя и, возможно, изменить стратегию поведения, манеру общения. Наконец группа переходит к более тесному

взаимодействию — сотрудничеству. Чем оно отличается от простого общения, какие личностные качества позволяют человеку сотрудничать — на эти вопросы подростки ответят на одиннадцатом занятии. На последнем, двенадцатом занятии участники подводят итоги курса, обозначают свои ближайшие задачи, находят личностные ресурсы для их решения, оказывают и получают поддержку. Подростки вновь обращаются к Соглашению: является ли оно ресурсом для достижения цели?

Цикл занятий по модулю завершается дополнительным мероприятием для подростков, направленным на сплочение коллектива в совместной деятельности.

Цели и задачи базового модуля

Цели модуля

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

Задачи модуля

- ✓ Сформулировать Соглашение о взаимоотношениях.
- ✓ Способствовать формированию ответственности подростка за собственное благополучие.
- ✓ Создать условия для самопознания и самопринятия.
- ✓ Содействовать свободному выражению мыслей участников.
- ✓ Развивать навыки системной рефлексии.
- ✓ Познакомить с некоторыми инструментами саморегуляции.
- ✓ Создать условия для развития навыков коммуникации.
- ✓ Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

Планируемые результаты освоения базового модуля курса

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.

Ресурсы подсистем ЛП	Планируемые результаты
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
Ресурсы саморегуляции	Учится произвольно регулировать своё поведение
	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

Оценка эффективности занятий

Для оценки эффективности занятий модуля «Я и Ты» предлагается несколько видов инструментов:

1. вопросы для саморефлексии педагога и подростков;
2. вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей;
3. тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

Модуль «Управление собой»

Актуальность проблемы управления собой. Психологи, специалисты в области образования, представители бизнеса – все в один голос говорят о стремительном ускорении всех процессов, в которых находится человек¹. Мир меняется чрезвычайно быстро, исчезают старые профессии, появляются новые, о которых большинство не могло и думать всего пару десятилетий назад. Приобретённые знания и навыки остаются невостребованными.

Подобное ускорение вызывает у людей хронический стресс, в том числе связанный со страхами перед будущим. Уже не приходится надеяться даже на иллюзию стабильности, как это можно было сделать ещё 50 лет назад. В современном мире основным то варом становится информация, а всё более значимым ресурсом — человеческое внимание, за которое разворачивается борьба как крупных, так и небольших компаний.

Огромный поток информации человек буквально носит в кармане. На мобильный телефон поступают сообщения и уведомления из нескольких соцсетей, приложений и мессенджеров: яркая реклама, выскакивающие баннеры, рекомендованные новости,

видеоролики, фотографии. Разобраться в этом, выбрать что-то действительно важное, отказавшись от ненужного, становится чрезвычайно сложной задачей, особенно для подростка. Управлять своим вниманием в современном мире стало намного сложнее даже по сравнению с относительно ближайшим прошлым (10—15 лет назад), и пока трудно понять, замедлится ли рост информационного пространства в ближайшем будущем.

В таких условиях представляется особенно важным развивать и усиливать способности к саморегуляции у подрастающего поколения.

Основное содержание модуля

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 совладании 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, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

Цели и задачи модуля

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 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 модуля «Управление собой»

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

Компетенция	Ожидаемый результат для участника
Мотивация	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

Управление вниманием	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
Управление своими эмоциями	Умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений
Управление стрессом	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

Календарно-тематическое планирование

Описание	Тема урока	Кол-во часов
Я и Ты	Введение в тему	1
	Соглашение о взаимоотношениях	1
	Игра в случайность	1
	Мы разные, мы вместе	1
	Парковка идей	1
	Чего я о тебе не знаю	1
	Отсроченная отгадка	1
	Образ Я	1
	Мгновенное сообщение	1
	Что я думаю о себе	1
	Рейтинговое голосование	1
	Что я думаю о других	1
	Подумай, объединись, поделись	1
	Я и Мы	1
	Сменные пары	1
	Диалог	1
	Эпиграф	1
	Давай с тобой поговорим	1
	"Толстый" и "тонкий" вопрос	1
	Сотрудничество	1
	ПОПС-формула	1
	Шаг в будущее	1

Управление собой	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1
	Управление своим вниманием	1
	Освоение способов управления вниманием	1
	Мои телесные и эмоциональные состояния	1
	Четыре угла	1
	Зачем человеку стресс?	1
	Как справиться со стрессом?	1
	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1
	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1
	Общее видение	1
	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1
	Чему я научился	1
	Эвристическое исследование	1
	Итого:	35

Список литературы

1. «Вклад в будущее». Программа по развитию личностного потенциала [Электронный ресурс]. – URL: <https://teacher.vbudushee.ru/>
2. Концепция учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков». М.И. Катеева. - М.: Просвещение, 2020. - 39, [1] .: ил.
3. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Базовый модуль: методическое пособие М.И. Катеева. - Москва: Дрофа, 2019. - 71 [1] с.
4. Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. — М. : Российский учебник, 2020. — 71, [1] с.
5. Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие М. В. Киктенко. — М. : Дрофа, 2019. — 55, [1] с. : ил. — (Российский учебник).
6. Хрестоматия художественной литературы по развитию личностного потенциала
7. Настольная игра «Путь в будущее»
8. Онлайн-гид «4 сезона»