

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«ПРИБОБСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО
классных руководителей
Людмила
«30» августа 2021г

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
протокол № 11
от «31» августа 2021г

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
А.А. Луцкий
приказ № 492-од
от «31» августа 2021г



**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Развитие личностного потенциала подростков»**

Направление внеурочной деятельности: общеинтеллектуальное

Для обучающихся 9 класса: 15 — 16 лет
Срок реализации: 2021 — 2022 учебный год

Бацаева Ирина Николаевна
высшая квалификационная категория

г.п. Приобье
2021 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящая программа внеурочной деятельности составлена на материале:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
- Учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Базовый модуль «Я и ты»: методическое пособие/ М.И. Катеева. – 2-е изд., перераб. -80 с., ил.
- Устава МКОУ ПСОШ.

В соответствии с учебным планом МКОУ «Приобская СОШ» и календарным учебным графиком общее количество часов в 9 классе – 34 ч.

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.

Реализуемая 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 РФ».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: Способствовать развитию личностного потенциала подростков.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- 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.
- Развитие навыков рефлексии.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» для курса старших подростков (8—10 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 (8—10 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 договоренностей 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 со- держания, 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 на- правление 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 за рамками модуля и программы в целом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Поскольку пока нет инструментов измерения личностного потенциала и таких конструкторов, как взаимодействие с другими людьми и с самим собой, критическое и креативное мышление, которые мог бы использовать педагог, не имеющий специального психологического образования, мы предлагаем воспользоваться неформальными способами оценки динамики продвижения по программе, ориентируясь на конкретные наблюдаемые поведенческие проявления и субъективное восприятие изменений.

Цели оценки:

- Развитие навыков рефлексии как учеников, так и педагога.
- Фокусирование внимания на решении поставленных задач.

- Понимание педагогом эффективности инструментов, предложенных для решения поставленных задач, и, как следствие, возможности скорректировать траекторию движения по курсу.
- Анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса.
- Профессиональный и личностный рост педагога.

Оценка осуществляется по трём направлениям: ученики оценивают сами себя, педагог оценивает учеников, педагог оценивает сам себя.

Целесообразно провести оценку в начале и по окончании модуля. В первом случае она поможет всем участникам осознать состояние ресурсов, актуальный уровень тех или иных навыков, знаний. Во втором — отрефлексировать изменения, произошедшие во время прохождения модуля.

Проводить оценку можно как во время урока (на- пример, можно уделить ей несколько минут на первом занятии), так и на специально отведённом уроке (что больше подходит для оценки по окончании курса). Необходимо фиксировать результаты, чтобы позднее вернуться к ним для анализа.

Полученные результаты не предназначены для того, чтобы на их основании педагог проводил сравнение учеников между собой. Но внимательный анализ поможет учителю выявить, какие учащиеся нуждаются в дополнительной поддержке и внимании, на что нужно обратить особое внимание и какие условия следует создать для более эффективного развития личностного потенциала каждого подростка.

Материалы, полученные по итогам проведения оценки учениками самих себя, носят конфиденциальный характер и не могут быть предоставлены сторонним лицам.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Кто я такой?	4	2	2
2	Соглашение нашего класса.	2	1	1
3	Я, Мы, Они.	4	2	2
4	Я и Другие.	4	2	2
5	Я о себе.	4	2	2
6	Камушек в ботинке.	2	1	1
7	Чего я о себе не знаю.	4	2	2
8	Образ Я.	4	2	2
9	Свет мой, зеркальце, скажи!	2	1	1
10	Мечтать или не мечтать?	2	1	1
11	Путь к мечте.	2	1	1
	Итого	34	17	17

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

КТО Я ТАКОЙ? (4 часа)

Знакомство с социальными ролями в контексте поведения. Осознание подростком множественности социальных ролей, связывает социальную роль с поведением. Создание условий для осознания социальной идентичности.

СОГЛАШЕНИЕ НАШЕГО КЛАССА (2 часа)

Формулирование Соглашения о принципах общения. Подросток связывает статус с поведением и правилами, формулирует принципы общения в классе, договаривается о соблюдении Соглашения или выражает и аргументирует своё несогласие. Создание условий для формулирования договорённостей об отношениях в группе. Способствовать принятию ответственности за своё самочувствие.

Я, МЫ, ОНИ (4 часа)

Создать условия для осознания ответственности за состояние ближнего. Подросток получил опыт влияния на состояние другого человека, почувствовал сам, насколько отношение окружающих повлияло на его результат, получил возможность осознанного выбора поведения.

Я И ДРУГИЕ (4 часа)

Способствовать принятию ответственности за своё состояние. Подросток понимает механизм влияния собственных убеждений о себе на результат его действий, знаком с техникой снятия напряжения в ситуации неприятных переживаний; получает возможность влиять на собственные убеждения о себе.

Я О СЕБЕ (2 часа)

Способствовать самопознанию и самопринятию. Подросток задумывается над вопросом аутентичности, осознаёт личные качества, открытые другим, фиксирует личные качества и стороны характера, которые он хотел бы скрыть.

КАМУШЕК В БОТИНКЕ (2 часа)

Способствовать самопознанию и самопринятию. Подросток получает опыт самораскрытия, понимает ресурс открытых отношений; открывается для конструктивных отношений.

ЧЕГО Я О СЕБЕ НЕ ЗНАЮ (4 часа)

Способствовать развитию навыков общения. Подросток расширяет знания о себе, получает опыт формулирования качественной обратной связи; практикует технику принятия себя.

ОБРАЗ Я (4 часа)

Создать условия для самораскрытия и развития рефлексии. Подросток использует метафору для описания собственного внутреннего мира, осознаёт некоторые личностные черты и оценивает их влияние на собственную успешность.

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ! (2 часа)

Способствовать самопринятию. Подросток осознаёт качества, которые мешают ему принимать себя; получает опыт самопринятия.

МЕЧТАТЬ ИЛИ НЕ МЕЧТАТЬ? (2 часа)

Способствовать осознанию своей мечты и мотивировать на движение к ней. Подросток формулирует свои желания, планирует первые (следующие) шаги в сторону реализации целей; получает опыт в использовании одного из инструментов самомотивации.

ПУТЬ К МЕЧТЕ (2 часа)

Способствовать осознанию своей мечты и развитию умения планировать движение к ней. Подросток формулирует свои желания, планирует конкретные шаги в сторону реализации целей, осознаёт свои достижения в освоении материала курса; формулирует запрос на будущее.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Дата		Тема занятия	Количество часов
	по плану	по факту		
Раздел I.				
1/1			Кто я такой?	4
1/2				
1/3				
1/4				
Раздел II.				
2/5			Соглашение нашего класса.	2
2/6				
Раздел III.				
3/7			Я, Мы, Они.	4
3/8				
3/9				
3/10				
Раздел IV.				
4/11			Я и Другие.	4
4/12				
4/13				
4/14				
Раздел V.				
5/15			Я о себе.	4
5/16				
5/17				
5/18				
Раздел VI.				
6/19			Камушек в ботинке.	2
6/20				
Раздел VII.				
7/21			Чего я о себе не знаю.	4
7/22				
7/23				
7/24				
Раздел VIII.				
8/25			Образ Я.	4
8/26				
8/27				
8/28				
Раздел IX.				
9/29			Свет мой, зеркальце, скажи!	2
9/30				
Раздел X.				
10/31			Мечтать или не мечтать?	2
10/32				
Раздел XI.				
11/33			Путь к мечте.	2
11/34				

ИТОГО 34 часа.