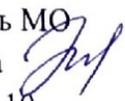


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Балезинская средняя общеобразовательная школа №5»

«Рассмотрено»

на заседании МО
учителей истории, географии

Руководитель МО
Л.Н. Князева 
Протокол № 10
от 27 август 2024

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР
 Г.В. Дюкина

«Утверждено»

Директор школы

 М.В. Васильева

Приказ №340-ОД от
27.08.2024г.



Рабочая программа учебного предмета

«Школа возможностей»

5 класс

ФГОС

Срок освоения 1 год

Составители:

Першина М.И.
Князева Л.Н.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Школа возможностей» 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. №287 (далее – ФГОС НОО);
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО;
- УМК «Развитие личного потенциала подростков»;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Согласно своему назначению рабочая программа даёт представление о целях обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного курса внеурочной деятельности

«Школа возможностей»; устанавливает содержание курса, предусматривает распределение его по классам и структурирование его по разделам и темам курса; даёт распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Цель программы: создание условий, способствующих развитию личности и личностного потенциала детей.

Задачи программы:

- инициировать и поддерживать плодотворное и доверительное общение педагога и школьников, основанное на принципах уважительного отношения к личности подростка;
- поддерживать активную ответственную позицию каждого подростка;
- организовывать обсуждения, игры и другие виды взаимодействия для освоения подростками инструментов выбора, планирования, достижения результата и выхода из стресса, а также развития навыков саморегуляции и коммуникации;
- инициировать процесс самоанализа, размышления над тем, какие чувства и мысли выступают причиной дальнейших действий;
- организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями (опекунами), направленную на совместную работу по созданию личностно- развивающей среды.

Принципы построения и реализации программы

- создание благоприятных условий для развития ценностных отношений к самим себе самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за своё благополучие и собственное будущее;
 - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности;
 - к миру во всей его целостности и сложности;
 - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимой активности: опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения самореализации

Учебно-методический комплект (УМК) «Развитие личностного потенциала подростков» является продолжением занятий по УМК «Социально-эмоциональное развитие детей» и охватывает период с 5 по 9 класс средней школы. 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.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий курса. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Школа возможностей» рассчитана на пол год обучения. Количество часов на прохождение программы: 5 классы

– 17 часов (1 час в неделю во II полугодии).

Содержание курса Модуль "Я и Ты"

В целом задания и упражнения модуля направлены 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. Поэтому рекомендуется обращаться к нему не только на занятиях модуля, но и за его пределами. На занятиях подростки знакомятся с содержанием всей программы и фиксируют свою стартовую точку в ней, отвечая на предложенные вопросы о себе. 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. Обращается внимание: для того чтобы возникло взаимопонимание, недостаточно составить Соглашение. Встречи посвящаются тому, как различается восприятие людей и как превратить это из препятствия в ресурс для познания себя и мира. Подростки исследуют причины разногласий и секреты понимания. Так же на занятиях 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 занятия 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? На занятиях 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. 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. Рефлексивные практики позволяют 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. Цикл занятий по модулю завершается дополнительным мероприятием для подростков, направленным на сплочение коллектива в совместной деятельности.

Модуль « Управление собой»

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 совладении 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).

Информация об учете рабочей Программы воспитания в разделе «Содержание учебного курса «Школа возможностей»

В разделах и темах учебного курса учитель будет:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

2. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

3. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам (согласно поурочным разработкам и технологическим картам уроков учителей);

4. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления (построение урока на основе системно - деятельностного подхода);

5. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы (обращение к Кодексу взаимодействия, памяткам действий);

6. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

7. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся,

планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

Личностные результаты в части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Личностные результаты в части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Личностные результаты в части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других

людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Личностные результаты в части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;

- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Личностные результаты в части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Личностные результаты в части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода,

- в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и

построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Личностные результаты в части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Личностные результаты в части научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, отражают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее оперировать понятиями), а также оперировать терминами и

представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий; способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой; оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями: общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; совместная деятельность:
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом

предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);

- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участникам взаимодействия;

- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, неосуждая;

- открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения программы разделяются на шесть блоков ресурсов подсистем личностного потенциала: мотивационные ресурсы, ресурсы устойчивости, инструментальные ресурсы, ресурсы саморегуляции, ресурсы трансформации.

Я и ты	Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
	Мотивационные ресурсы	Обучающийся: проявляет готовность к саморазвитию исамообразованию на основе 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	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

		любопытность 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.

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 вниманием. Проявляет усердие в развитии управления собой. Анализирует меру ответственности за полученный результат. Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. Учится справляться со стрессом конструктивными способами.
	Инструментальные ресурсы	Умеет формулировать индивидуальные краткосрочные цели и учится ставить долгосрочные цели по развитию навыка управления своим состоянием. Замечает у себя проявление стрессового состояния. Идентифицирует ситуации, вызывающие стресс. Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими. Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой. Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой. Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни.
	Ресурсы саморегуляции	Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной. Замечает эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений.

		Способен удержать внимание при выполнении сложных действий. Оценивает свою удовлетворенность результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными наблюдениями другого человека и устанавливать свои при взаимодействии.
	Ресурсы трансформации	Способен к рефлексии собственных действий. Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	ЭОР/ЦОР
Модуль « Я и ты»				
1	Введение в тему. Соглашение о взаимоотношениях.	1	Беседа	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
2	Мы разные, мы вместе.	1	Разыгрывание ситуаций	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
3	Образ Я. Что я думаю о себе.	1	Беседа, обсуждение	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
4	Что я думаю о других.	1	Разыгрывание ситуаций	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
5	Диалог. Давай с тобой поговорим.	1	Разыгрывание ситуаций	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
6	Шаг в будущее.	1	Презентация достижений	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6
Модуль « Управление собой»				
7	Зачем человеку нужно уметь собойуправлять?	1	Просмотр и обсуждение фильма	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7

8	Мои телесные и эмоциональные состояния.	1	Игра	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7
9	Зачем человеку стресс? Как справиться со стрессом?	1	Разыгрывание ситуаций	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7
10	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу.	1	Беседа, обсуждение	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7
11	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1	Беседа, обсуждение	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7
12	Чему я научился.	1	Презентация достижений	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7
Модуль «Я и мой выбор»				
13	Направо пойдёшь...	1	Беседа, обсуждение	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about
14	Как мы выбираем?	1	Игра в карточки	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about
15	Путь в будущее.	1	Выставка рисунков	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about
16	Игра «Сова или Обезьяна?»	1	Игра	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/
17	Итоговое занятие.	2	Презентация достижений	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about

Литература

1. Катеева М.И., Концепция учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков», М., 2020.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М., 2011.
3. Сергиенко Е.А., Марцинковская Т.Д., Изотова Е.И. и др, Социально-эмоциональное развитие. Теоретические основы. М., 2019.
4. Ясвин В.А., Школьное средоведение и педагогическое средотворение. Экспертно-проектный практикум, М., 2020.
5. Веб-игра «Город эмоций», <https://eigame.vbudushee.ru>
6. Онлайн-курс «Семья на эмоциях», <https://parents.vbudushee.ru>
7. Каталог образовательных продуктов серии «Школа возможностей», <https://catalog.vbudushee.ru>
8. Коллекция мультфильмов «Смотрим вместе» <https://vmeste.zeroplus.tv>
9. Мобильное приложение по саморазвитию подростков «Мой выбор», <https://apps.apple.com/ru/app/мой-выбор/id1519015783?l=en>
10. Настольная игра «Путь в будущее», <https://vbudushee.ru/library/igra-pvb/>
11. Онлайн-гид по развитию навыков «4 сезона», <https://youcan.vbudushee.ru>
12. Учебно-методический комплект «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста», <https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/>
13. Учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков», <https://vbudushee.ru/library/umk-ser-podrostki/>
14. Хрестоматия художественной литературы по развитию личностного потенциала, <https://books.vbudushee.ru>