

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Администрация Великого Новгорода**

**Комитет по образованию**

**МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №22"**

**РАССМОТРЕНО**

на методическом совете

Протокол №2 от «31» 10 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

педагогическим советом

Протокол №2 от «31» 10 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Развитие личностного потенциала подростков»**

**5-7 класс**

Составители программы: Давыденко Е.В., Романов С.А.

**Великий Новгород 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире возрастает потребность в навыках, которые отличают человека от машины, а, значит актуальной становится задача создания развивающих программ, направленных на социально-эмоциональное развитие детей.

Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» в 2016 году в рамках направления «Современное образование» инициировал разработку образовательной программы «Социально-эмоциональное развитие детей». Её авторами стали российские ученые Института психологии РАН под руководством доктора психологических наук, профессора Е.А. Сергиенко.

С 2020 года МАОУ «СОШ № 22» является участником программы Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее». В рамках данной программы школа реализует УМК «Развитие личностного потенциала подростков», которая разработана с использованием зарубежных теорий развития эмоционального и социального интеллекта, с опорой на положения отечественной психологии о развитии ребенка. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту.

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» является продолжением программы «Социально-эмоциональное развитие младших школьников» и рассчитана на работу с подростками, начиная с 5 класса и заканчивая старшим школьным возрастом. Она состоит из базового модуля «Я и ты» для младших подростков, обучающихся в 5–7 классах, и старших подростков, обучающихся в 8–11 классах. Данный модуль является обязательным на старте обучения по УМК. Курсы имеют модульную структуру, что дает возможность проводить отдельные модули в любой последовательности в течение трех лет в предложенном диапазоне, а также позволяет классу включиться в программу на любом году обучения в рамках указанного периода. Модуль «Я и ты» реализуется через курс внеурочной деятельности в 5–6 классах.

**Цель курса внеурочной деятельности:** создание условий, способствующих развитию личностного потенциала младших подростков.

### **Задачи программы:**

- сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятие;
- создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь;
- способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственной 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.

В процессе реализации курса внеурочной деятельности школьники учатся понимать

себя и окружающих: чувства, потребности, желание, 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 курса, отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет и обязательного для усвоения объема 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 счет 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, приобретенных из курса, будет способствовать более широкому его применению, в том числе за стенами школы и за рамками учебной деятельности, Это касается как коммуникативных умений, так и приемов управления ресурсами (временем, информацией и т.д.).

Важным условием успешности реализации программы является принятие ее 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 серьезные требования к подготовке педагога к ведению занятий.

## **Формы и методы организации занятий**

Основой программы является самопознание и получение опыта идентификации базовых эмоций. В структуру занятия включены вопросы для обсуждения, которые помогают осознавать полученный опыт.

В программу включены анализ проблемных и конфликтных ситуаций, мотивов поведения и разных точек зрения. Активно используется беседа, разговор с детьми из их личного опыта.

Неотъемлемой частью занятий является развитие способности к эмпатии — сопереживанию и сочувствию эмоциональному состоянию другого человека.

Отдельный раздел программы посвящён взаимодействию и развитию

коммуникативных навыков. Несмотря на то, что ведущей деятельностью ребёнка становится учебная деятельность, игра по-прежнему включена в занятия. Наряду с этим вводятся элементы анализа: обсуждение ситуаций, чувств героев литературных произведений и мультфильмов. В программу также включены разные способы выражения эмоций: рисование, создание аппликаций, проигрывание ситуаций, выражение эмоций через движение и др.

Программа рассчитана на один год обучения — в 5-7 классе.

Занятия проводятся с учащимися один раз в неделю. Всего по программе включает 34 занятия (продолжительность занятия 40 минут).

Занятия проводит учитель, прошедший специальную подготовку по программе.

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в методическом пособии.

Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции.

Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка.

Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

---

УМК «Развитие личностного потенциала подростков» — это модульная программа, каждый модуль которой состоит из 10—15 занятий и имеет два варианта для двух возрастных категорий: младших (5—7 классы) и старших подростков (8—11 классы). Модули отражают потребности и возможности возраста, содержание занятий для старших подростков отличаются большей глубиной.

УМК состоит из нескольких тематических модулей.

**Первый модуль «Я и Ты»** является обязательным на старте обучения по УМК. Его ключевой целью является формирование культуры взаимодействия, основанной на принятии и доверии и создающей безопасное пространство общения всех участников образовательного процесса. Результатом этого модуля является Соглашение о взаимоотношениях, которое сопровождает подростков вплоть до окончания школы, являясь регулирующим инструментом не только на занятиях выделенного курса, но и отношений в целом.

Все остальные модули являются вариативными. Их проведение, а также участие в них является результатом добровольного решения всех заинтересованных сторон: администрации, педагогов, подростков. Содержательно модули можно разделить на три группы.

Первая группа модулей ориентирована в большей степени на помощь подросткам в овладении инструментальными ресурсами личностного потенциала и формировании ресурсов саморегуляции. Фокус модуля **«Управление собой»** — это управление вниманием и копингстратегии. Подросток знакомится и осваивает разнообразные техники саморегуляции и вырабатывает собственную стратегию совладания со стрессом. Модуль **«Эмоциональный интеллект»** обогащает арсенал подростка техниками саморегуляции, направленными в первую очередь на управление эмоциями и поведением, а также даёт инструменты самопознания и понимания других людей. Ресурсы, полученные на этих двух модулях, необходимы подростку для разрешения разных типов ситуаций и способны качественно повлиять на жизнь подростка, его успешность как в общении, так и в учёбе. Эти модули особенно рекомендуются классам, не проходившим обучение по программе «Социально-эмоциональное развитие детей». Для остальных они также будут полезны и послужат хорошей ресурсной базой для прохождения следующих модулей.

Вторая группа соответствует подструктурам личностного потенциала и включает в себя три модуля.

**«Я и мой выбор»** — потенциал выбора и самоопределения. Он связан с темой личностного и профессионального самоопределения, осознания участниками своих ценностей и установок для того, чтобы сделать выбор. На занятиях подростки знакомятся с техниками и стратегиями выбора, учатся видеть своё влияние на происходящие с ними события, анализировать последствия своих действий и брать на себя ответственность за свой выбор.

**«Я иду к мечте»** — потенциал достижения. На занятиях участники знакомятся со стратегиями целеполагания. Как сформулировать цель и двигаться к её достижению? Как сохранить настойчивость и оптимизм, когда сталкиваешься с трудностями? Как быть гибким и суметь перестроиться, если ситуация меняется, оставаясь при этом верным своим ценностям? Вот те вопросы, ответы на которые участники ищут в ходе занятий.

**«Я справлюсь!»** — потенциал жизнестойкости. Подростки очень чувствительны к оценке, и занятия модуля позволяют им найти стратегии самосохранения в ситуациях, когда вера в себя оказывается под ударом. В результате прохождения модуля участники смогут узнать, как сохранить уверенность в себе и самоуважение. Они изучат техники управления собой и внешними ресурсами в стрессовой ситуации, стратегии поведения в ситуации травли.

Третья группа модулей даёт возможность подросткам взглянуть на некоторые важные сферы жизни через призму личностного потенциала. Целью модуля **«Я строю своё благополучие»** является получение базовых специальных современных знаний и умений:

финансовых, экономических, правовых и предпринимательских. В модуле *«Я в цифровом мире»* задачи личностного развития решаются в области цифровой грамотности. Благодаря интеграции методики развития личностного потенциала в предметное содержание курсы способствуют не только усвоению знаний по предмету, но и личностному развитию подростка.

## СТРУКТУРНЫЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ МОДУЛЯ

Как уже неоднократно повторялось, эффективность программы во многом зависит от взаимодействия всех сторон — участников образовательных отношений: учеников, учителей и родителей. Педагогу желательно поддерживать тесную связь с семьями учащихся в течение всего периода обучения. Поэтому реализация каждого модуля программы начинается со встречи с родителями, на которой педагог знакомит их с содержанием предстоящих занятий и обсуждаются возможности сотрудничества в создании условий для развития личностного потенциала подростков.

Заканчивает цикл занятий детско-родительское мероприятие. Форматы проведения подобных мероприятий могут быть различными, предложенные варианты носят скорее рекомендательный характер. На сайте <https://catalog.vbudushee.ru/> размещены материалы для родителей, которые могут быть полезны в школьных рассылках или при очных встречах в качестве памяток по разным ситуациям.

Каждый модуль включает в себя 10—15 занятий для подростков, подробное описание которых размещено в методическом пособии для педагога. Остановимся подробнее на некоторых важных структурных элементах занятий, характерных для всего УМК.

**1. Приветствие.** Для эффективного взаимодействия на занятии с самого начала и педагогу, и участникам важно настроиться на волну открытого живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях.

**2. Рефлексия.** Неотъемлемой частью каждого занятия является рефлексия. Игнорирование этого этапа ведёт к серьёзной потере эффективности курса, поэтому лучше задержаться на ней и не проводить следующее упражнение, чем пожертвовать рефлексией в пользу запланированной активности. То же самое можно сказать и о формальном проведении этого этапа. Педагогу стоит иметь в виду, что вопросы типа «Что важного для себя вы сегодня услышали? Что было особенно интересно?» без обращения к личному опыту могут стать просто потерей времени и при регулярном озвучивании вызывать раздражение и отторжение. Чтобы начинающему педагогу было проще организовать этот этап, в сценарий включены примерные вопросы к каждому упражнению.

**3. Домашнее задание.** Каждое занятие завершается заданием для самостоятельного выполнения. Эти задания носят рекомендательный характер. Заинтересованным ребятам они помогут углубиться в процесс самопознания и саморазвития. Возможно, кого-то они подтолкнут к более близкому общению с членами семьи и друзьями.

Что касается содержания, то и здесь есть общие для всех модулей инструменты и принципы.

1) Соглашение о взаимоотношениях — документ, который принимают школьники и педагоги в совместном обсуждении. К его созданию участники приступают уже на первой встрече и продолжают обращаться к нему на протяжении всего учебного года, дополняя,

корректируя и обновляя в зависимости от полученного опыта, открытий, ситуаций.

Соглашение не является перечнем правил, обязательных к соблюдению и влекущих наказание за их нарушение. Основная его цель — научить подростка принимать ответственные решения, осознанно выбирать ту или иную модель поведения, строить и сохранять мир, развивая навыки коммуникации, сотрудничества и критического мышления. Только серьёзное отношение к выработанному документу будет способствовать достижению поставленной цели. Поэтому важно придерживаться следующих принципов работы:

- Соглашение подразумевает согласие всех, поэтому в обсуждении участвуют все, выслушиваются и принимаются во внимание все мнения;
- Соглашение действует всегда, не только на занятиях курса;
- Соглашение действует и для педагогов, и для школьников; • нарушение не влечёт наказания, но является поводом для разговора и анализа ситуации.

В начале каждого модуля актуализируются пункты Соглашения, при необходимости вводятся новые правила, которые могут касаться только данных занятий и связаны со спецификой модуля.

2) Открытая стена — пространство, на котором любой ученик и сотрудник школы могут оставить свои комментарии к указанной теме, вопросы, ответы на них. Это может стать «местом встречи» разных мнений, что будет способствовать расширению представлений о мире, людях, для кого-то это может стать ресурсом для принятия самого себя, для кого-то — возможностью для самовыражения. При грамотном анализе Открытая стена может стать дополнительным источником полезной информации для администрации школы и педагогов об атмосфере в школе, о настроениях, проблемах и «болевых точках» всех участников в образовательные отношения. В сценариях уроков предложены некоторые возможные темы для обсуждения на Открытой стене.

3) Интеграция в предметное преподавание. Инструменты и техники саморегуляции и самоорганизации, предложенные в УМК, могут и должны быть интегрированы в предметное преподавание. Во-первых, это будет способствовать созданию и поддержанию благоприятной психологической атмосферы не только в классе, но и в школе в целом. Во-вторых, это даёт больше времени для формирования компетенции, когда подростки не просто знакомятся с определёнными техниками на выделенном курсе, но и получают возможность для их неоднократного применения в реальной деятельности. В-третьих, широкое поле для применения полученных инструментов в образовательном процессе, мотивация к саморазвитию. А полученный результат влияет на учебные успехи. Это четвёртая важная причина, по которой следует выносить знания и умения, полученные на занятиях курса, за его рамки, интегрируя их в предметное преподавание. И в-пятых, конструктивный опыт использования приобретённых знаний и умений 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.). Информацию о том, какие инструменты и техники и каким образом можно использовать в преподавании отдельных предметов, педагог

найдёт в методических пособиях в рубрике «Важные заметки» непосредственно после описания техники или приёма.

**Базовый модуль «Я и Ты»** является первым и обязательным для реализации, независимо от того, в каком классе начинается ведение курса по развитию личностного потенциала. Его желательно проводить в коллективе учащихся одного класса, так как его основной целью является создание развивающей среды в классе.

Остальные модули составляют вариативную часть программы. Что это значит? Количество модулей и порядок их прохождения зависят от возможностей педагогов и желания учащихся. Группы могут быть сборными и состоять из учащихся разных классов, но желательно из одной возрастной параллели. Количество занятий в каждом модуле (10—15) позволяет в течение учебного года освоить не более трёх модулей. С учётом дополнительных заданий это могут быть и два модуля.

Содержание одноимённых модулей в разных возрастных категориях пересекается и углубляется в старшем подростковом возрасте. Поэтому допустимо их дублирование при переходе в старшие классы. Также возможно однократное их прохождение в любом возрасте, равно как и неучастие в обучении совсем, кроме базового модуля.

Для получения ощутимых результатов рекомендуется проведение как минимум одного модуля за учебный год. Это обеспечит системность, позволит удержать логику всего курса по развитию личностного потенциала подростков, а также будет способствовать закреплению приобретённых на занятиях навыков. Оптимальным вариантом будет встраивание курса в цикл классных часов. Это позволит классному руководителю гибко подойти к реализации содержания, регулируя объём предложенных в методическом пособии заданий и упражнений с учётом потребностей и интересов учащихся класса. Кроме того, параллельно можно спланировать и работу с родителями подростков, создавая общее информационное поле взаимодействия и обеспечивая таким образом связь между всеми участниками образовательных отношений.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

Планируемые результаты освоения модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов. **Личностные результаты**

- уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- ориентируется на моральные ценности в ситуациях нравственного выбора;
- принимает себя и других, не осуждая;
- осознаёт эмоциональное состояние себя и других;
- управляет собственным эмоциональным состоянием;
- признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;



- демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- старается осмыслить опыт, наблюдения, поступки и стремится совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы.

## **Метапредметные результаты**

### ***Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)***

- владеет способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- осознаёт своё эмоциональное состояние и состояние других;
- умеет различать и называть собственные эмоции, управлять ими и эмоциями других людей;
- выявляет и анализирует причины эмоций;
- ставит себя на место другого человека, понимает его мотивы и намерения, анализирует предложенные ситуации;
- регулирует способ выражения своих эмоций;
- принимает себя и других, не осуждая;
- признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- проявляет открытость в общении;
- осознаёт невозможность контролировать всё вокруг.

### ***Познавательные УУД***

- формирует гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументирует свою позицию, мнение;
- самостоятельно формулирует обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования;
- прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигает предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- в ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;
- анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

### ***Коммуникативные УУД***

- воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- распознаёт невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, знает и распознаёт предпосылки конфликтных ситуаций;
- смягчает конфликты, умеет вести переговоры;
- понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;

- умеет соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ БАЗОВОГО МОДУЛЯ  
ДЛЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

<b>Блок компетенций</b>	<b>Компетенция</b>	<b>Критерий</b>	<b>Планируемые результаты</b>
1.Критическое мышление	Интерпретация информации, имеющейся для решения задачи	Различает факт, мнение, суждение; понимает культурную и социальную обусловленность суждений	Различает факт и мнение
2.Критическое 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 возможное объективные противоречия в интересах различных сторон и принимает их во внимание при принятии решений с	Принимает решение, ориентируясь не только на свои интересы, но и собеседника
--	--	--

	учёт социальных и культурных различий, моральных и этнических норм	
	Способен к компромиссным решениям	Готов идти на уступки в конфликте
	Предвидит возможные реакции собеседника	Планирует и предвидит возможные 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 предоставлениям 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 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 повседневной 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
--	---	--

### Тематическое планирование «Я и ты» (базовый модуль)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Соглашение о принципах общения	2
2	Мы разные, но вместе	3
3	Чего я о тебе не знаю	3
4	Образ Я	3
5	Что я думаю о себе	4
6	Что я думаю о других	3
7	Я и МЫ	4
8	Давай с тобой поговорим	4
9	Сотрудничество	4
10	Шаг в будущее	3
11	Подведение итогов	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Планирование по занятиям

№	Кол-во часов	Тема	Темы занятий
1	2	Соглашение о принципах общения	1) О правилах. Соглашение о принципах общения 2) Что значит быть взрослым?
2	3	Мы разные, но мы вместе	1) О восприятии 2) Японский сад камней. Что может нам помочь в общении? 3) Ящик с вопросами
3	3	Чего я о тебе не знаю	1) Профиль интересов 2) Три факта о себе 3) Отношение к чужой тайне
4	3	Образ Я	1) Возможно, вы не знаете, что я... 2) Если ты книга, то какая? 3) Рассказ от имени себя
5	4	Что я думаю о себе	1) Квадрат настроения 2) Треугольник влияния. Как мысли определяют эмоции и поступки 3) В чём мне повезло 4) Мысли, которые я выбираю
6	3	Что я думаю о других	1) Каково настроение вашего соседа? 2) Същики 3) Мозг доказывающий
7	4	Я и МЫ	1) Ты и я. Мы вместе 2) Белая ворона 3) Всегда ли большинство право? 4) Скажи «Стоп»
8	4	Давай с тобой поговорим	1) Ассоциации. Место встречи 2) Каналы передачи информации 3) Эмоциональный театр 4) Я глазами других
9	4	Сотрудничество	1) Паровоз 2) Скульптура «Сотрудничество». Доска сотрудничества 3) Карандаши 4) Со мной можно сотрудничать, потому что я...
10	3	Шаг в будущее	1) Наши цветы 2) Я верю в себя 3) Мотивирующие цитаты
11	1	Подведение итогов	
	34	ИТОГО	

## Модуль «Управляй собой»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Зачем человеку нужно уметь управлять собой?	2
2	Что такое внимание?	2
3	Управление своим вниманием.	2
4	Освоение способов управления вниманием.	2
5	Практикум по овладению способами сохранения внимания.	2
6	Мои телесные и эмоциональные состояния.	2
7	Практикум «О чем расскажет язык моего тела»	2
8	Зачем человеку стресс?	2
9	Положительное и отрицательное влияние стресса на человека.	2
10	Просмотр и обсуждение фильма «Монстры на каникулах».	2
11	Как справиться со стрессом? Способы борьбы со стрессом.	2
12	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	2
13	Как я справляюсь со своим стрессом.	2
14	«Стрессовые» и «нестрессовые» профессии.	2
15	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу.	2
16	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	2
17	Чему я научился.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

## Модуль «Я и мой выбор»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	«Направо пойдешь».	2
2	Как мы выбираем?	2
3	Я «рисую» свой портрет.	2
4	Мой портрет «рисуют» друзья.	2
5	Какие бывают ценности? Мои ценности.	2
6	Почему это ценно? Выбор и ценности.	2
7	Мой выбор – чья ответственность?	2
8	Я и мой выбор. Мой выбор – моя ответственность.	2
9	Мой самый большой успех.	2
10	Взгляд в будущее. Конференция футурологов.	2
11	Путь в будущее.	2
12	Образ будущего моего и моих друзей.	2
13	Что я могу сделать уже сейчас для будущего.	2
14	Рецепты успеха.	2
15	Игра «Сова или обезьяна?»	2

16	Поднять паруса!	2
17	Итоговое занятие.	2
	<b>И Т О Г О</b>	34

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы реализации воспитательного потенциала раздела/темы
1	Путешествие продолжается...	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/WpTYnRPZD0HBFg">https://disk.yandex.ru/i/WpTYnRPZD0HBFg</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/JEBG62I0Owp_Lw">https://disk.yandex.ru/i/JEBG62I0Owp_Lw</a>	знает, что люди по-разному воспринимают информацию и могут владеть разными фактам; понимает, что его суждение может быть ошибочным или не единственно правильным
2	Мы договариваемся...	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	осознаёт свои чувства и эмоции, связанные со школой; понимает, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями; участвует в обсуждении и принятии классного Соглашения о взаимоотношениях.
3	Одноклассник равно друг?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/lvAQPtKYqM7Y1A">https://disk.yandex.ru/i/lvAQPtKYqM7Y1A</a>	различает понятия дружбы и сотрудничества; проявляет готовность к сотрудничеству с одноклассниками.
4	О сотрудничестве	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	получил игровой опыт



	и поддержке		<a href="#">sson/351</a>	сотрудничества и возможность его проанализировать; знает, какие качества нужны для
--	-------------	--	--------------------------	--

				эффективного сотрудничества; адекватно оценивает свою способность к сотрудничеству
5	Трудности диалога	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	умеет анализировать ситуации с точки зрения эффективности коммуникации; распознаёт неконструктивные стратегии в общении; понимает разницу между фактом и суждением.
6	От суждения к факту	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	умеет анализировать ситуации с точки зрения эффективности коммуникации; распознаёт неконструктивные стратегии в общении; понимает разницу между фактом и суждением.
7	Факты и суждения о другом	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/Y3mhqgkVFchDRw">https://disk.yandex.ru/i/Y3mhqgkVFchDRw</a>	осознаёт некоторые свои суждения о других и то, как они отражаются на взаимоотношениях.
8	Эмоции в общении (часть 1)	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://catalog.vbudushee.ru/materials/kak-razvivatsocialno-emocionalnye-navyki-v-nachalnoy-shkole">https://catalog.vbudushee.ru/materials/kak-razvivatsocialno-emocionalnye-navyki-v-nachalnoy-shkole</a>	понимает, что причиной эмоции является не ситуация, а то, как мы её оцениваем;
9	Эмоции в общении (часть 2)	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	понимает и корректно транслирует эмоции с помощью невербальных средств; идентифицирует и умеет выразить эмоцию интонационно.
10	Потребности	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	может определить свои потребности во взаимодействии с

				разными людьми.
11	Управление и эмоциям	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	умеет управлять своими эмоциями с помощью воображения и телесных приёмов.
12	Секреты диалога	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	понимает роль каждого из четырёх компонентов ННО в диалоге.
13	Разговор с самим собой	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	понимает роль каждого из четырёх компонентов ННО в диалоге.
14	Просьба или требование	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/6UvVPRw0Bc-beg">https://disk.yandex.ru/i/6UvVPRw0Bc-beg</a>	знает, что возможен отказ в ответ на просьбу.
15	Говорим на арафа языке Ж	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	получил возможность разобрать личную сложную ситуацию общения.
16	Извините... Спасибо!	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	знает, для чего и как извиниться в сложных ситуациях; умеет выражать благодарность.
17	Шаг в будущее	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.
	<b>ИТОГО</b>	17		

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>	<b>Формы реализации воспитательного потенциала раздела/темы</b>
1	Готов ли я выбирать?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	участвует в обсуждении и согласовании правил взаимодействия в группе
2	Как я отношусь к неизвестности?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	может назвать эмоциональные реакции человека на неопределённость

3	Как мы выбираем?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	воспринимает выбор как неотъемлемую и важную составляющую жизни;
4	Что мне важно?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/4nzAIEhM1MVZTQ">https://disk.yandex.ru/i/4nzAIEhM1MVZTQ</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/h0_AQm-WS1oVyw">https://disk.yandex.ru/i/h0_AQm-WS1oVyw</a>	может назвать свои ценности, т. е. то, что для него значимо, важно; может объяснить, как ценности влияют на его выбор.
5	Как выбираю я?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	познакомился с техниками для совершения качественного выбора; получил опыт использования изученных техник совершения выбора.
6	Мой ли это выбор?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	осознаёт степень своей самостоятельности в выборе.
7	Что необходимо учесть при выборе?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	анализирует внешние условия и помехи, а также собственные личностные ресурсы и

				ограничения для воплощения актуального выбора в жизнь
8	А что если яО? выберу ЭТ	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	способен прогнозировать возможные последствия своих действий в ближайшей и отдалённой перспективе.
9	Любой ли выбор? хорош	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	проанализировал на материале собственного опыта различия между внешней и субъективной оценкой качества

				выбора.
10	Как это было? Что для это лень?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a>	получил возможность для эмоционального от реагирования полученного опыта
11	Мои потребности	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nM1lI7ygGyI&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=nM1lI7ygGyI&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=6</a>	может объяснить, что такое благополучие, и перечислить основные виды потребностей
12	Мои возможности	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/https://www.youtube.com/watch?v=coVX9fEyjFkprogram/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/https://www.youtube.com/watch?v=coVX9fEyjFkprogram/3/module/6/lesson/351</a>	понял, что ситуацию можно воспринимать как возможность и как ограничение
13	Ответственность собой перед	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AeqTpDPHma4&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=5&amp;t=17s">https://www.youtube.com/watch?v=AeqTpDPHma4&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=5&amp;t=17s</a>	познакомился с видами потребления и шагами осознанного потребления
14	Ответственность за мир	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ru1POSW2Q9o&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=Ru1POSW2Q9o&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=8</a>	осознал необходимость реализации принципов корпоративной социальной ответственности (КСО), может привести примеры
15	Как справляться сми риск	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RHxKRZLDAU0&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=RHxKRZLDAU0&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=10</a> <a href="https://zeroplus.tv/film/%20voskhozhdenie">https://zeroplus.tv/film/%20voskhozhdenie</a>	умеет находить внутренние ресурсы для достижения целей и преодоления препятствий
16	Стратегии прочности	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/351</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fbMXMF2i8B0&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=11">https://www.youtube.com/watch?v=fbMXMF2i8B0&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=11</a>	способен отрефлексировать уже имеющийся опыт и внести коррективы в формирование собственной стратегии прочности
17	Кибербезопасность	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/">https://teacher.vbudushee.ru/program/</a>	самостоятельно

Продуктивность		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YEmDUKxc3HI&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=5">3/module/6/lesson/351 https://www.youtube.com/watch?v=YEmDUKxc3HI&amp;list=PLp6aQ4n_XVY6vYSXgdYKDTv3aU2R7mv_q&amp;index=5</a>	формирует стратегию защиты от мошенников.
ИТОГО	17		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Концепция учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков».
2. М.И. Катеева. - М.: Просвещение, 2020.
3. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Базовый модуль: методическое пособие М.И. Катеева. - Москва: Дрофа, 2019.
4. Развитие личностного потенциала подростков.5-7 класс. Модуль «Управление собой»: методическое пособие Ю.В. Зарецкий, А.В. Тихомирова.-М.: Российский учебник, 2020.
5. Развитие личностного потенциала подростков.5-7 класс. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие М.В. Киктенко.-М.: Дрофа, 2019.
6. Хрестоматия художественной литературы по развитию личностного потенциала
7. Настольная игра «Путь в будущее
8. Онлайн-гид «4 сезона»»

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Плакаты, иллюстрации
2. Бумажно-печатная продукция
3. Универсальные портативные компьютеры
4. Экран настенный
5. Акустические системы
6. Лазерный принтер 7. Маркерная доска 8. Проектор.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Плакаты, иллюстрации
2. Бумажно-печатная продукция
3. Экран настенный
4. Акустические системы
5. Проектор