

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
министерство образования Самарской области
Северное управление
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т.Суходол муниципального
района Сергиевский Самарской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Котельникова О.В.

«26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Котельникова О.В.

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Соломонова Т.В.

№ 163-од
от «29» августа 2025г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала
подростков»**

для обучающихся 6-7 классов

Разработчики:
классные руководители 6-7 классов

СУХОДОЛ, 2025

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол на 2024-2025 учебный год;
3. Плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол на 2024-2025 учебный год;

Предметная линия учебников:

- Зарецкий, Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 5 – 7 классы. Модуль «Управление собой» : методическое пособие / Ю.В. Зарецкий, А.В Тихомирова.– М.: Российский учебник, 2020. – 71с.
- Катеева, М.И. Развитие личностного потенциала подростков. 5 – 7 классы. Базовый модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М.И. Катеева. – 2-е изд., перераб. – 80с
- Китенко, М.В. Развитие личностного потенциала подростков. 5 – 7 классы. Модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / М.В. Китенко. – М.: Российский учебник, 2020.– 46с.

Цели модуля «Я и Ты»:

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

Задачи:

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

Цели модуля «Я и мой выбор»: способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения

Задачи:

- Создать условия для определения ориентиров в выборе профессий.
- Способствовать формированию своего образа будущего.
- Содействовать более полному осознанию своего я.
- Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.

— Способствовать развитию умения прогнозировать будущее

Цели модуля «Управляй собой»:

создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

Задачи:

- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.
- Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объемом, переключаемостью.
- Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма. Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
- Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
- Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом
- Способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.
- Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол курс «Личностный рост» изучается в 7 классе.

- в 7 классе 34 часа

Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 1 час (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения курса

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов. Личностные результаты заключаются в понимании подростком цели своей учебной деятельности, формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении. Метапредметные результаты тесно связаны со способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, а также способностью к коммуникации и групповой работе.

В контексте теории развития личностного потенциала, планируемые результаты модуля «Я и Ты» для младших подростков соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала:

Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
Мотивационные ресурсы	Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
Ресурсы устойчивости	Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события
	Демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело
Инструментальные ресурсы	Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему это возможно или невозможно
	Анализирует проблемы и предлагает варианты решения
	При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы
Ресурсы саморегуляции	Учится произвольно регулировать своё поведение
	Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения)
	Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых
	Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых
	Анализирует собственные реакции на ситуацию
	Учится слушать и слышать
	Понимает, как его действия отразятся на другом человеке
	Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции
	Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния
	Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии
	Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы
	Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах
	Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения

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

Занятия модуля «**Я и мой выбор**» направлены на развитие потенциала самоопределения и ориентированы на достижение следующих результатов.

Ресурсы потенциала самоопределения	Планируемые результаты
Мотивационные ресурсы (смыслы и ценности)	Способен увидеть ценности за конкретным поступком. Проявляет интерес к самопознанию и самоопределению. Опирается в поведении на принятые правила по убеждению. Способен найти личный смысл в выполняемом действии
Ресурсы устойчивости	Видит ситуации выбора. Проявляет готовность брать на себя ответственность за свой выбор .Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события
Инструментальные ресурсы (качество выбора)	Знает признаки качественного выбора. Может рассмотреть ситуацию с разных точек зрения. Аргументирует свой выбор. Знает, что при невозможности изменения ситуации можно изменить к ней отношение, умеет это делать. Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе
Ресурсы саморегуляции (толерантность к неопределённости)	Способен учитывать при принятии решения свои интересы, контексты реакцию окружающих. Прогнозирует различные варианты будущих событий. Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах. Адаптируется к меняющимся обстоятельствам. В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации. Ресурсы саморегуляции (толерантность к неопределённости)Оценивает

	свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним. Выделяет свои сильные стороны и внутренние барьеры при решении задачи. Учитывает свои прошлые ошибки и старается их больше не повторять. Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых. Учится слушать и слышать. Понимает последствия своих решений и действий. Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии
Трансформационные ресурсы (рефлексия)	Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним. Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок

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

Ресурсы потенциала самоопределения	Планируемые результаты
Мотивация	Готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой
	Готов и демонстрирует желание овладевать умением распознавать свои эмоциональные и физические состояния
Управление вниманием	Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности
Управление своими эмоциями	Умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений
Управление стрессом	Умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции
	Совершенствует навыки идентификации своих

	реакций на стресс и управления ими
	Понимает, что такое триггер, и может замечать его воздействие на своё состояние
	Замечает у себя проявления стрессового состояния
	Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни
	Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой
	Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой

В качестве долгосрочных эффектов программы можно выделить следующие:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- повышение уровня удовлетворённости различными сферами жизни;
- рост субъективного благополучия;
- улучшение психологического климата в коллективе;
- снижение уровня конфликтности подростков.

Промежуточная аттестация будет проводиться в форме учета текущих достижений учащегося.

Учет результатов освоения результатов курса внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала подростков» имеет уровневый характер. Фиксация результатов производится в конце года.

Учет результатов освоения курса внеурочной деятельности имеет уровневый характер. Фиксация результатов производится после каждого занятия в форме обратной связи. По окончании каждого модуля производится оценка в виде диагностики.

Формой (-ами) оценки достижения планируемых результатов является:

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

Оценка включает три направления: оценивание участниками самих себя, анализ рефлексии и анализ «парковки идей».

Самооценка участниками проводится дважды: в начале и в конце курса. В начале курса она позволяет осознать и зафиксировать актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. В конце проводится рефлексия изменений, произошедших в течение модуля.

Программа реализуется в очной форме с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Содержание курса внеурочной деятельности

Базовый модуль «Я и ты»

Занятия базового модуля «Я и Ты» предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит родителей с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия.

В целом задания и упражнения модуля направлены на формирование доброжелательной атмосферы, которая будет способствовать открытой коммуникации с целью самопознания и принятия подростками себя и других.

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.

Если вы только вступаете в программу по развитию личностного потенциала и ваши подростки не проходили курс в основной школе, то начать его мы предлагаем со знакомства подростков с понятием «личностный потенциал». На предварительной встрече вы можете использовать видеоматериалы, которые найдёте, пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

Первое занятие посвящено вопросу идентичности, который становится особенно актуальным в старшем подростковом возрасте и связан с самоопределением в самом широком смысле.

На втором занятии предлагается начать разрабатывать Соглашение о взаимоотношениях. Если вы новички в программе, то, вероятнее всего, одного урока будет недостаточно. Важно предусмотреть возможность продлить занятие или продолжить работу в следующий раз. Если вы продолжаете образовательный курс, то имеет смысл пересмотреть уже имеющееся Соглашение.

Взаимоотношения предполагают обоюдную ответственность участников. **На третьем занятии** подросток получит возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на эмоциональное состояние человека и результат его деятельности.

Однако человек не только реагирует на то, что происходит с ним, но и моделирует ситуации сам. И сам несёт ответственность за собственное благополучие. Об этом **четвёртое занятие**.

Отношения – хорошая возможность для самопознания и саморазвития. **На пятом занятии** подростки знакомятся с Окном Джохари – инструментом, позволяющим лучше узнать себя через призму взаимоотношений, – и продолжат работать с ним на **шестом и седьмом занятиях**.

Восьмое занятие посвящено концепции ненасильственного общения Маршалла Розенберга, которое позволяет понимать окружающих и открыто выражать свои потребности. Если вы впервые затрагиваете эту тему, то лучше посвятить ей не одно занятие.

Возможность посмотреть на себя со стороны, поделиться имеющимися ресурсами и приобрести новые появятся у подростков на **девятом занятии**.

Самопринятию посвящено **десятое занятие**. В центре внимания вопросы: «Что мешает нам принимать себя такими, какие мы есть?», «Почему мы так нуждаемся в любви?».

Кто не мечтал в детстве? А кто до сих пор мечтает? Как сохранить верность мечте и двигаться к ней? Об этом **одиннадцатое и заключительное двенадцатое занятия**.

Цикл занятий по базовому модулю завершается встречей-диалогом подростков и их родителей, к которой необходимо подготовиться заранее, чтобы состоялся конструктивный диалог, обогащающий всех участников.

Модуль «Я и мой выбор»

Модуль включает 10 занятий.

Занятия 1 и 2 направлены на активацию внутреннего мотива к началу самопознания и прояснению своего будущего.

Занятия 3 и 4 посвящены практике совместного конструирования образа будущего на примере вымышленного Героя.

Занятия 5 и 6 создают условия для получения участниками опыта формирования своего личного образа будущего и практической отработки в игровой форме полученных ранее знаний по теме модуля.

На занятии 7 участники выявляют и анализируют свои личностные качества, которые могут помочь в достижении своего образа будущего или препятствуют этому.

Занятие 8 посвящено поиску эффективных способов действия в ситуациях выполнения важных трудных дел, направленных на саморазвитие.

На занятии 9 участники получают опыт составления плана саморазвития, делают первые шаги к достижению своего образа будущего.

На занятии 10 каждый участник презентует подготовленный проект своего будущего, разработка которого обобщает в себе полученные на занятиях знания и опыт.

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 совладании со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье и упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Я И ТЫ»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Введение в тему.	1
2	Соглашение о взаимоотношениях	1
3	Мы разные, мы вместе	1
4	Чего я о тебе не знаю	1
5	Образ Я	1
6	Что я думаю о себе	1
7	Что я думаю о других	1
8	Я и Мы	1
9	Диалог	1
10	Давай с тобой поговорим	1
11	Сотрудничество	1
12	Шаг в будущее	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Я И МОЙ ВЫБОР»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Направо пойдёшь...	1
2	Как мы выбираем?	1
3	Мой портрет	1
4	Мои ценности	1
5	Мой выбор — моя ответственность	1
6	Взгляд в будущее	1
7	Путь в будущее	1
8	Первые шаги	1
9	Игра «Сова или Обезьяна?»	1
10	Поднять паруса!	1
11	Поднять паруса!	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
----------	--------------	---------------------

1	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1
2	Управление своим вниманием	1
3	Освоение способов управления вниманием	1
4	Мои телесные и эмоциональные состояния	1
5	Зачем человеку стресс?	1
6	Как справиться со стрессом?	1
7	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1
8	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1
9	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1
10	Чему я научился	1
11	Чему я научился	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ (ПОУРОЧНОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс. Всего 34 часа, 1 час в неделю.

№ ур ока п\п	Тема урока	Коли-чество часов	Сроки	ОЭР
1	Введение в курс	1		
2-4	Соглашение о взаимоотношениях	3		
5-7	Мы разные, мы вместе	3		
8- 11	Чего я о тебе не знаю	4		
12- 15	Образ Я	4		
16- 19	Что я думаю о себе	4		
20- 22	Что я думаю о других	3		
23- 25	Я и Мы	3		
26- 28	Диалог	3		
29- 30	Давай с тобой поговорим	2		
31- 33	Сотрудничество	3		
34	Шаг в будущее	1		

6 класс. Всего 34 часа, 1 час в неделю.

№ ур	Тема урока	Коли-чество часов	Сроки	ОЭР
---------	------------	----------------------	-------	-----

ока п\п				
1	Введение в курс	1		
2-4	Направо пойдёшь...	3		
5-7	Как мы выбираем?	3		
8-11	Мой портрет	4		
12-15	Мои ценности	4		
16-19	Мой выбор — моя ответственность	4		
20-22	Взгляд в будущее	3		
23-25	Путь в будущее	3		
26-28	Первые шаги	3		
29-30	Игра «Сова или Обезьяна?»	2		
31-33	Поднять паруса!	3		
34	Итоговое занятие	1		

7 класс. Всего 34 часа, 1 час в неделю.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	ЭОР
Сентябрь				
1	Введение в тему	1		https://catalog.vbudushee.ru/
2	Соглашение о взаимоотношениях	1		
3	Мы разные, мы вместе	1		
4	Чего я о тебе не знаю	1		
Октябрь				
5	Образ Я	1		https://catalog.vbudushee.ru/
6	Что я думаю о себе	1		
7	Что я думаю о других	1		
8	Я и Мы	1		
Ноябрь				
9	Диалог	1		https://catalog.vbudushee.ru/
10	Давай с тобой поговорим	1		
11	Сотрудничество	1		
Декабрь				
12	Шаг в будущее	1		URL:

13	Направо пойдёшь...	1		https://rb.ru/list/futurists-to-follow
14	Как мы выбираем?	1		
15	Мой портрет	1		
Январь				
16	Мои ценности	1		URL: https://liferhacker.ru/6-sekretov-uspeshnyx-lyudej
17	Мой выбор — моя ответственность	1		
18	Взгляд в будущее	1		
Февраль				
19	Путь в будущее	1		URL: http://cashfox.ru/sovety-uspeshnyh-lyudej.html
20	Первые шаги	1		
21	Игра «Сова или Обезьяна?»	1		
22	Поднять паруса!	1		
Март				
23	Поднять паруса!	1		URL: https://www.youtube.com/
24	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1		
25	Управление своим вниманием	1		
Апрель				
26	Освоение способов управления вниманием	1		URL: https://www.youtube.com/
27	Мои телесные и эмоциональные состояния	1		URL: https://www.youtube.com/watch
28	Зачем человеку стресс?	1		
29	Как справиться со стрессом?	1		
30	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1		URL: https://www.youtube.com/watch
Май				
31	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1		https://play.google.com/store/apps/details
32	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1		https://catalog.vbudushee.ru/
33	Чему я научился	1		
34	Чему я научился	1		