

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 7"

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

Прядко Л.И.

Ф.И.О.

« » _____ 2021 года

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ № 7»

Мананников Е.В.

Ф.И.О.

« » _____ 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Школа возможностей

7А класс, внеурочная деятельность

2021 – 2022 учебный год

(период реализации программы)

Каюпова Г.С., первая

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу, категория

гпТалинка

2021 г.

Пояснительная записка

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

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

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

И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию этой среды может содействовать специально выделенный курс.

По инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» разрабатывается учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков», который может служить таким решением. В пособии представлен базовый модуль «Я и Ты» УМК для младших подростков.

Основные цели курса

1. Создать атмосферу доверия и принятия в коллективе.
2. 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.

Общие рекомендации по организации занятий даны в «Концепции УМК «Развитие личностного потенциала подростков»». Некоторые особенности базового модуля.

1. Педагог на занятиях не является транслятором знаний. Он, скорее, ведущий, организующий взаимодействие между участниками, фасилитатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все остальные.

2. Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации, однако количество учеников в классе не позволяет в рамках 40 минут высказаться каждому, поэтому так или иначе появляется риск «потерять» участников. Поскольку одной из основных задач первого модуля является сплочение коллектива, а разделение на группы

и параллельное ведение занятий, как это практикуется в преподавании иностранных языков, может спровоцировать обратный процесс, то, чтобы обеспечить включённость всех, рекомендуется вести группу двоим взрослым. Это могут быть классные руководители параллельных классов, или в качестве помощника и сопровождающего может выступать педагог-психолог школы, что для первого модуля особенно приветствуется.

Во время занятия оптимальной является работа в малых группах с последующим объединением в общий круг. Это даёт целый ряд преимуществ.

Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает мнение группы) становится переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя.

В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. То, как будет проходить общение в малых группах, зависит в большей степени от мягкой направляющей руки педагога.

3. Для эффективного взаимодействия на занятии важно с самого начала настроить или перенастроить ребят на волну открытого, живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет хотя бы короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях.

4. В карте занятия указано примерное время на каждую из активностей. Не стоит стремиться строго следовать сценарию и стараться провести все активности за одно занятие, поскольку состав участников не всегда может обладать достаточными для этого ресурсами. Иногда лучше посвятить всю встречу одному-единственному вопросу, но проработать его глубоко.

5. В сценариях встреч базового модуля нет обязательных домашних заданий и контроля усвоенных знаний. Есть задания для самостоятельной работы, выполнение которых будет способствовать личностному развитию подростков, если, конечно, они сами решат заниматься за пределами заданных 40 минут.

В тайминге занятия не указано время на объяснение и рефлексию задания для самостоятельной работы. Тем не менее это тоже требует времени и внимания. Педагог сам определяет необходимое время в зависимости от потребностей группы и поставленных задач. И несмотря на то что задания для самостоятельной работы не являются обязательными, желательно на каждой встрече интересоваться тем, что было сделано и есть ли желающие поделиться опытом, выводами, задать вопросы.

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 Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи
Ресурсы саморегуляции	Учится произвольно регулировать своё поведение Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения) Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи сверстников и взрослых Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых Анализирует собственные реакции на ситуацию Учится слушать и слышать Понимает, как его действия отразятся на другом человеке Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации
Ресурсы трансформации	Способен к рефлексии собственных действий Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок Умеет смотреть на ситуацию под другим углом

Основу списка составили инструментальные ресурсы и ресурсы саморегуляции, которые можно сформировать в рамках образовательного процесса и которым можно научить. Развитие остальных групп ресурсов в большой степени зависит от работы личности самого подростка и условий вне зоны влияния школы. Однако поскольку все виды ресурсов так или иначе взаимосвязаны и развитие одного аспекта влечёт изменения качественных или количественных характеристик других сторон, то можно надеяться на результаты и по другим критериям личностного развития.

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.

Более подробное описание планируемых результатов в контексте ФГОС вы найдёте , пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

Оценка эффективности занятий модуля «Я иТы» предлагается несколько видов инструментов:

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

Подобная форма оценки решает следующие задачи:

- понимание педагогом эффективности предложенных в УМК инструментов развития;
- анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса для дальнейшего выстраивания траектории движения по программе;
- фокусирование внимания на решении поставленных задач;
- развитие навыков рефлексии как учеников, так и педагога;
- стимулирование интереса подростков к саморазвитию;
- профессиональный и личностный рост педагога;
- вовлечение родителей.

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

Проводить оценку можно как во время занятия (например, можно уделить ей несколько минут на первой встрече), так и на специально организованной встрече (что больше подходит для оценки по окончании модуля). Результаты необходимо фиксировать, чтобы позднее вернуться к ним для анализа.

Итоги оценки не предназначены для того, чтобы на их основании педагог проводил сравнение участников друг с другом. Но внимательный анализ поможет учителю выявить, кто нуждается в дополнительной поддержке, на что нужно обратить особое внимание и какие условия следует создать для более эффективного развития личностного потенциала каждого подростка.

Материалы, полученные по итогам проведения оценки подростками самих себя, носят конфиденциальный характер и могут быть предоставлены педагогу только по желанию и анонимно. В свою очередь, педагог не может предоставлять ответы третьим лицам без согласия авторов.

Привлечение педагога-психолога для проведения диагностики и анализа полученных данных приветствуется.

Все необходимые для проведения оценки материалы вы найдёте , пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

Методическое пособие к модулю «Я и Ты» курса для младших подростков программы «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя введение и планируемые результаты, сценарии занятий с приложениями, встречи с родителями и дополнительного мероприятия для учащихся.

Каждое занятие начинается с описания цели, планируемых образовательных результатов и перечисления необходимых для проведения встречи материалов. Далее идёт карта занятия с таймингом и решаемыми на каждом этапе задачами, подробное описание хода занятия. В сценариях занятий встречаются следующие рубрики и задания.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

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

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

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

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

Уважение к другому человеку, безусловно, связано с самопринятием, которому посвящена пятая встреча. Самопринятию способствует понимание того, что во вселюди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу. В занятие включены рефлексивные практики и возможность получить поддерживающую обратную связь от одноклассников.

Следующий шаг — осознание ответственности за свои мысли и поступки. Для этого необходимо видеть связь между эмоциями, мыслями и действиями, о чём подростки узнают на шестой встрече, решая практические кейсы.

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

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

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

На десятом занятии участники продолжают исследовать процесс коммуникации и себя в нём, начинают понимать, что результат общения во многом зависит от них самих.

Рефлексивная практика позволяет посмотреть со стороны на себя и, возможно, изменить стратегию поведения, манеру общения.

Наконец группа переходит к более тесному взаимодействию — сотрудничеству. Чем оно отличается от простого общения, какие личностные качества позволяют человеку сотрудничать — на эти вопросы подростки ответят на одиннадцатом занятии.

На последнем, двенадцатом занятии участники подводят итоги курса, обозначают свои ближайшие задачи, находят личностные ресурсы для их решения, оказывают и получают поддержку. Подростки вновь обращаются к Соглашению: является ли оно ресурсом для достижения цели?

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

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов рабочей программы
1	Занятие 1. Введение в тему .	1
2	Занятие 2. Соглашение о взаимоотношениях	3
3	Занятие 3. Мы разные, мы вместе	3
4	Занятие 4. Чего я о тебе не знаю .	3
5	Занятие 5. Образ Я	3
6	Занятие 6. Что я думаю о себе .	3
7	Занятие 7. Что я думаю о других	3
8	Занятие 8. Я и Мы .	3
9	Занятие 9. Диалог	3
10	Занятие 10. Давай с тобой поговорим .	3
11	Занятие 11. Сотрудничество .	3
12	Занятие 12. Шаг в будущее .	3
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Час-ов	Содержание деятельности	Воспитательная работа
1/1		Занятие 1. Введение в тему	1	Подросток ознакомлен с общим содержанием программы; осознаёт своё актуальное состояние и отношение к школе; проявляет интерес к занятиям.	Вызвать интерес к занятиям. Планируемые результаты
2. Соглашение о взаимоотношениях					
2/1		Занятие: О правилах	1	Подросток осознаёт 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 Соглашения о взаимоотношениях.	Сформулировать Соглашение класса о взаимоотношениях
3/2		Объединяющий ритм	1		
4/3		Соглашение о взаимоотношениях	1		
3. Мы разные, мы вместе					

5/1		О восприятии	1	Подросток знает, что люди по-разному воспринимают информацию;	Создать условия для развития толерантности к чужому мнению.
6/2		Что может нам помочь в общении?	1	-допускает ошибочность собственного убеждения;	
7/3		Кто я?	1	-проявляет готовность к более глубокому познанию человека.	
4. Чего я о тебе не знаю					
8/1		Три факта о себе	1	Подросток внимательнее смотрит на своих одноклассников;	Способствовать более близкому знакомству участников и проявлению у них интереса друг к другу
9/2		Тройка доверия	1	-проявляет к ним интерес и узнаёт новые факты о них;	
10/3		Отношение к чужой тайне	1	-формирует своё отношение к личным секретам.	
5. Образ Я					
11/1		Возможно, вы не знаете, что я...	1	Подросток продолжает раскрываться и ближе знакомиться со своими одноклассниками;	Способствовать самопринятию.
12/2		Рассказ от имени себя	1	-получает опыт говорить о себе через образы;	
13/3		Мы похожи	1	-описывает себя со стороны	
6. Что я думаю о себе					
14/1		Квадрат настроения. Треугольник влияния	1	Подросток связывает эмоции и их причины;	Способствовать принятию ответственности за свои мысли.
15/2		Как мысли определяют эмоции поступки?	1	-знаком с треугольником влияния «Эмоции — Тело — Мысли»;	
16/3		В чём мне повезло Мысли, которые я выбираю	1	-знает, что с помощью мысли он может влиять на своё эмоциональное состояние.	
7. Что я думаю о других					
17/1		Каково настроение вашего соседа?	1	Подросток осознаёт свои мысли о других;	Способствовать осознанию своих убеждений относительно других.
18/2		Мозг доказывающий	1	-получает опыт суждения о ком-то под влиянием установки;	
19/3		Важные вопросы — важные ответы	1	-задумывается о своих ценностях.	
8. Я и Мы					
20/1		Ты и я. Мы вместе...	1	Подросток знает несколько способов войти в новый коллектив;	Создать условия для формирования
21/2		Всегда ли большинство	1	-знаком с феноменом влияния большинства на формирование	

		право?		мнения;	я автономии.
22/3		Скажи «Стоп!»	1	-получил опыт чувствования личных границ и их обозначения.	
9. Диалог					
23/1		Трудности диалога	1	Подросток знаком с концепцией ненасильственного общения (ННО); -получает возможность отработки умения безоценочно описывать факты, идентифицировать и называть свои эмоции, -осознавать свои потребности и формулировать просьбы.	Познакомить с основами ненасильственного общения.
24/2		Техника ННО	1		
25/3		Практикум	1		
10. Давай с тобой поговорим					
26/1		Ассоциации	1	Подросток получает опыт передачи информации при ограниченных возможностях; -знает каналы передачи информации; идентифицирует эмоции, которые затрудняют процесс общения; -получает возможность посмотреть на себя и свои эмоциональные проявления в общении с разными людьми.	Создать условия для осознания влияния эмоций на коммуникацию.
27/2		Каналы передачи информации	1		
28/3		Я глазами других	1		
11. Сотрудничество					
29/1		Скульптура «Сотрудничество» Паровоз	1	Подросток понимает, что такое сотрудничество; - получает возможность поделиться своими знаниями и умениями с одноклассниками; - проявляет навыки сотрудничества.	Способствовать созданию атмосферы сотрудничества.
30/2		Доска Сотрудничества	1		
31/3		Со мной можно сотрудничать, потому что я...	1		
12. Шаг в будущее					
32/1		Наши цветы	1	Подросток осознаёт личные результаты занятий; фиксирует ближайшие задачи на развитие; находит поддержку сам и оказывает её одноклассникам.	Подвести итоги модуля.
33/2		Я верю в себя	1		
34/3		Мотивирующие цитаты	1		