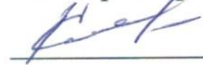


Согласовано

Зам.директора по ВР



Карасева Ю.А.

28.08.2024

Утверждено

Директор школы



В.А. Макаров

Приказ № 196

От 30.08.2024 г.

МП



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПРОС»

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «ЛРОС» рассчитана на работу с подростками в возрасте 13-14 лет. В процессе реализации данной программы подростки учатся понимать себя и окружающих: чувства, потребности, желания, ценности, заботиться о себе и поддерживать других, строить и сохранять отношения, быть в обществе, сотрудничать, формулировать и достигать цели, принимать решения и совершать осознанный выбор; получают инструменты управления внутренними и внешними ресурсами; развивают критическое мышление, коммуникативные навыки.

Формат занятий, проводимых в рамках модулей, отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет и обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе оказываются навыки, которые в процессе группового взаимодействия и индивидуальных упражнений получают развитие. При этом занятия не являются тренинговыми встречами, хотя элементы тренинга в них присутствуют. Программа рассчитана на 34 часа. Программой предусмотрены короткие форматы проведения занятий, которые при наличии возможностей и желания можно расширить за счёт дополнительных заданий и тем для обсуждения. То есть за один модуль может состояться как десять 45-минутных встреч, так и десять более продолжительных занятий, например, спаренных уроков. Реализуемая программа содержит инструменты и техники, интеграция которых в предметное преподавание позволит решить следующие задачи:

- создание и поддержание благоприятной психологической атмосферы не только в классе, но и во всей школе;
- формирование навыков и компетенций через возможность применения полученных техник на практике для решения конкретных задач;
- повышение мотивации к саморазвитию благодаря достижению реального результата при применении полученных инструментов;
- улучшение успеваемости как результат решения предыдущих задач;
- конструктивный опыт использования знаний и умений, приобретённых на курсе, будет способствовать более широкому его применению, в том числе за стенами школы и за рамками учебной деятельности. Это касается как коммуникативных умений, так и приёмов управления ресурсами (временем, информацией и т. д.).

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» отвечает актуальным задачам, сформулированным новыми ФГОС, и требованиям,

зафиксированным в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации».

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности
«ЛРОС»
(7 класс)**

Курс внеурочной деятельности состоит из 3 тематических модулей: «Базовый модуль», «Управление собой», «Я и мой выбор». Каждый модуль подразумевает свои цели и задачи.

Базовый модуль

Цель: Способствовать развитию личностного потенциала подростков.

Задачи программы:

- Сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятия.
- Создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь.
- Способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственном выборе.
- Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
- Познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование).
- Создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт).
- Способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь.
- Развивать навыки рефлексии.

Первый модуль курса является базовым, инвариантным. Он направлен на сплочение класса, создание атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывают свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание уделено

выработке договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. По мере прохождения первого, базового модуля осуществляется общее знакомство с содержанием всей программы (остальных пяти модулей), чтобы участники могли составить полное представление о перспективах продолжения обучения.

Методологические основы программы, касающиеся особенностей взросления подростков, их социально-эмоционального развития, изложены в книге «Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы» Е. А. Сергиенко, Т.Д. Марцинковской, Е. И. Изотовой и др. Также в ней представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.

Обязательным этапом в занятии является рефлексия. Педагогу предлагается список вопросов, направленных на осознание участниками самих себя здесь и сейчас. Если у педагога нет навыка проведения подобной работы с подростками, желательно придерживаться предложенного варианта. При наличии у педагога опыта эти вопросы могут подсказать фокус рефлексии.

В рамках модуля предполагается встреча с родителями продолжительностью ориентировочно 35 минут. Она носит просветительский характер: педагог знакомит родителей с содержанием модуля и даёт рекомендации о взаимодействии с подростком. Встреча проводится в интерактивном формате.

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, 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).

Цели модуля:

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

- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.
- Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, 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.

Модуль «Я и мой выбор»

Модуль включает 10 занятий. На занятии 1 участники знакомятся с общим содержанием курса, договариваются о принципах взаимодействия в группе. Это занятие задаёт эмоциональный тон всему курсу, расставляет акценты содержания, и первый из них касается ответственности за свой выбор. Занятие 2 посвящено признакам качественного выбора, среди которых выделяются связь с личными ценностями и учёт ценностей других людей.

На занятиях 3 и 4 тема выбора рассматривается подробнее, когда подростки стоят перед морально-нравственной дилеммой. И только смысловой, ценностный выбор может помочь им решить её.

На занятии 5 подросткам предлагается проанализировать мотивы своих действий и осознать, стремятся ли они к успеху или избегают неудач.

Занятия второй части модуля в большей степени ориентированы на создание образа будущего, на поиск личных и других ресурсов для движения к цели. Занятие 6 проходит в форме «конференции футурологов», где подростки делятся своими прогнозами о том, как изменится мир в ближайшие 10 лет.

На занятии 7 проводится настольная игра «Путь в будущее», которая позволит подросткам получить опыт осмысленного выбора профессионального пути и его последствий.

На занятии 8 подростки подумают о желаемом будущем и наметят первые шаги на пути к его достижению. Занятие 9 посвящено личным барьерам на пути саморазвития. На итоговом занятии 10 участники, опираясь на полученные знания и опыт, составляют карту своего дальнейшего развития. Резервные часы реализации программы предполагают работу над личностным портфолио, рефлексией.

На протяжении всего курса участники глубже познают себя и помогают в этом другим, давая обратную связь и поддержку.

Планируемые результаты

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 (автономия и локус контроля)	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, контекст и 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. 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

Тематическое планирование базового модуля

№ п/п	Тема занятия
1	Соглашение о принципах общения
2	Мы разные, мы вместе
3	Чего я о тебе не знаю
4	Образ Я
5	Что я думаю о себе
6	Что я думаю о других
7	Я и МЫ
8	Давай с тобой поговорим
9	Сотрудничество
10	Шаг в будущее

Тематическое планирование модуля «Управление собой»

№ п/п	Тема занятия
1	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?
2	Управление своим вниманием
3	Освоение способов управления вниманием
4	Мои телесные и эмоциональные состояния
5	Зачем человеку стресс?
6	Как справиться со стрессом?
7	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?
8	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться
9	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?
10	Чему я научился

Тематическое планирование модуля «Я и мой выбор»

№ п/п	Тема занятия
1	Направо пойдёшь...
2	Как мы выбираем?
3	Мой портрет
4	Мои ценности
5	Мой выбор — моя ответственность
6	Взгляд в будущее

7	Путь в будущее
8	Первые шаги
9	Игра «Сова или Обезьяна?»
10	Поднять паруса!