

## Пояснительная записка

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

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. №287 (далее – ФГОС НОО);
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО;
- Программы воспитания МБОУ СШ № 33 г. Липецка;
- УМК «Развитие личного потенциала подростков»;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ СШ № 33 г. Липецка.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Согласно своему назначению рабочая программа даёт представление о целях обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного курса внеурочной деятельности «Школа возможностей»; устанавливает содержание курса, предусматривает распределение его по классам и структурирование его по разделам и темам курса; даёт распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

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

**Задачи программы:**

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

## **Принципы построения и реализации программы**

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

Учебно-методический комплект (УМК) «Развитие личностного потенциала подростков» является продолжением занятий по УМК «Социально-эмоциональное развитие детей» и охватывает период с 5 по 9 класс средней школы. УМК «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя «Концепцию учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» и два комплекта методических материалов для двух возрастных групп: для младших и старших подростков. Также в комплект входят дополнительные инструменты для самостоятельной работы подростков как индивидуально, так и в группах. В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки. Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка. Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия. Программа имеет модульную структуру. Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные — вариативны и фокусируются на различных аспектах личностного потенциала.

### **Взаимосвязь с программой воспитания.**

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

### **Место учебного курса в плане внеурочной деятельности**

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Школа возможностей» рассчитана на 1 год обучения. Количество часов на прохождение программы: 5 классы – 34 часа (1 час в неделю).

## І.Содержание курса внеурочной деятельности

### 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 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 все люди 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.

## **Модуль « Управление собой»**

В данном модуле сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном модуле фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями. В качестве определения понятия «саморегуляция» предлагаем использовать следующее. Саморегуляция — это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном направлении несмотря на внешние обстоятельства. В этом модуле речь пойдёт об управлении вниманием и совладении со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора. В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

### **Информация об учете рабочей Программы воспитания в разделе «Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Школа возможностей»**

В разделах и темах учебного курса внеурочной деятельности учитель будет:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
2. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
3. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам (согласно поурочным разработкам и технологическим картам уроков учителей);
4. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления (построение урока на основе системно - деятельностного подхода);
5. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы (обращение к Кодексу взаимодействия, памяткам действий);
6. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
7. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей,

навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

### **Личностные результаты в части гражданского воспитания:**

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

### **Личностные результаты в части патриотического воспитания:**

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

### **Личностные результаты в части духовно-нравственного воспитания:**

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

### **Личностные результаты в части эстетического воспитания:**

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

- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

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

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **Личностные результаты в части трудового воспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода,
- в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

### **Личностные результаты в части экологического воспитания:**

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

### **Личностные результаты в части научного познания:**

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

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

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий; способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

### **Метапредметные результаты отражают:**

#### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

##### **1) базовые логические действия:**

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

#### 2) базовые исследовательские действия:

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

#### 3) работа с информацией:

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

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

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

#### общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;



- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; совместная деятельность:
  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
  - принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
  - уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
  - планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);
  - выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
  - сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

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

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

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

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;
- 4) принятие себя и других:
  - осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
  - признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;
  - открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг.

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Я и ты		
	Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
	Мотивационные ресурсы	Обучающийся: проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации 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. Учитя 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 от сверстников и взрослых. Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых. Анализирует собственные реакции на ситуацию. Учитя слушать и слышать. Понимает, как его действия отразятся на другом человеке. Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учитя адекватно выражать эмоции. Учитя в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния. Учитя соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии. Замечает в

	<p>поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы</p> <p>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</p> <p>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.</p>
<p>Ресурсы трансформации</p>	<p>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.</p>

<b>Управление собой</b>	<b>Ресурсы подсистем личного потенциала</b>	<b>Планируемые результаты</b>
	Мотивационные ресурсы	Проявляет готовность к овладению умением управлять своим эмоциональным и физическим состоянием.
	Ресурсы устойчивости	Проявляет ответственность за управление своим вниманием. Проявляет усердие в развитии навыка управления собой. Анализирует меру своей ответственности за полученный результат. Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. Учится справляться со стрессом конструктивными способами.
	Инструментальные ресурсы	Умеет формулировать индивидуальные краткосрочные цели и учится ставить долгосрочные цели по развитию навыка управления своим состоянием. Замечает у себя проявление стрессового состояния. Идентифицирует ситуации, вызывающие стресс. Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими. Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой. Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой. Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни.
	Ресурсы саморегуляции	Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной. Замечает эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений. Способен удерживать внимание при выполнении сложных действий. Оценивает свою удовлетворенность результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии.
	Ресурсы трансформации	Способен к рефлексии собственных действий. Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

**III. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемые для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании**

**5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>ЭОР/ЦОР</b>	<b>Форма реализации воспитательного потенциала темы</b>
<b>Модуль « Я и ты»</b>					
1	<b>Тема 1</b> Введение в тему.	1	Беседа	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5
2	<b>Тема 2</b> Соглашение о взаимоотношениях.	1	Составление, оформление и подписание соглашения	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5
3	<b>Тема 3</b> Мы разные, мы вместе.	1	Разыгрывание ситуаций	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5
4	<b>Тема 4</b> Чего я о тебе не знаю.	1	Беседа, обсуждение	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5
5	<b>Тема 5</b> Образ Я.	1	Беседа, обсуждение	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5
6	<b>Тема 6</b> Что я думаю о себе.	1	Беседа, обсуждение	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5,6
7	<b>Тема 7</b> Что я думаю о других.	1	Разыгрывание ситуаций	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5
8	<b>Тема 8</b>	1	Просмотр и обсуждение	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/pro">https://teacher.vbudushee.ru/pro</a>	1,2,3,4,5,6

	Я и Мы.		мультфильма	gram/3/module/ 6	
9	<b>Тема 9</b> Диалог.	1	Разыгрывание ситуаций	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5,6
10	<b>Тема 10</b> Давай с тобой поговорим.	1	Разыгрывание ситуаций	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5,6
11	<b>Тема 11</b> Сотрудничество.	1	Разыгрывание ситуаций	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5,6
12	<b>Тема 12</b> Шаг в будущее.	1	Презентация достижений	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6</a>	1,2,3,4,5,6,7
<b>Модуль « Управление собой»</b>					
13	<b>Тема 1</b> Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1	Просмотр и обсуждение фильма	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7</a>	1,2,3,4,5
14	<b>Тема 2</b> Управление своим вниманием.	1	Игра в карточки	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7</a>	1,2,3,4,5
15	<b>Тема 3</b> Освоение способов управления вниманием.	1	Игра в карточки	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7</a>	1,2,3,4,5
16	<b>Тема 4</b> Мои телесные и эмоциональные состояния.	1	Игра	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7</a>	1,2,3,4,5
17	<b>Тема 5</b> Зачем человеку стресс?	1	Разыгрывание ситуаций	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7</a>	1,2,3,4,5
18	<b>Тема 6</b> Как справиться со стрессом?	1	Разыгрывание ситуаций	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7</a>	1,2,3,4,5,6
19	<b>Тема 7</b> Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1	Разыгрывание ситуаций	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7</a>	1,2,3,4,5,6

20	<b>Тема 8</b> Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1	Беседа, обсуждение	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7</a>	1,2,3,4,5,6
21	<b>Тема 9</b> Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1	Беседа, обсуждение	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7</a>	1,2,3,4,5,6
22	<b>Тема 10</b> Чему я научился.	1	Презентация достижений	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7</a>	1,2,3,4,5,6,7
<b>Модуль «Я и мой выбор»</b>					
23	<b>Тема 1</b> Направо пойдёшь...	1	Беседа, обсуждение	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>	1,2,3,4,5
24	<b>Тема 2</b> Как мы выбираем?	1	Игра в карточки	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>	1,2,3,4,5
25	<b>Тема 3</b> Мой портрет.	1	Разыгрывание ситуаций	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>	1,2,3,4,5
26	<b>Тема 4</b> Мои ценности.	1	Беседа, обсуждение	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>	1,2,3,4,5
27	<b>Тема 5</b> Мой выбор — моя ответственность.	1	Просмотр и обсуждение мультфильма	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>	1,2,3,4,5
28	<b>Тема 6</b> Взгляд в будущее.	1	Разыгрывание ситуаций	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>	1,2,3,4,5
29	<b>Тема 7</b> Путь в будущее.	1	Выставка рисунков	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>	1,2,3,4,5
30	<b>Тема 8</b> Первые шаги.	1	Беседа, обсуждение	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>	1,2,3,4,5,6
31	<b>Тема 9</b> Игра «Сова или Обезьяна?»	1	Игра	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/</a>	1,2,3,4,5,6

				10/about	
32	<b>Тема 10</b> Поднять паруса.	1	Беседа, обсуждение	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>	1,2,3,4,5,6
33-34	<b>Итоговое занятие.</b>	2	Презентация достижений	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>	1,2,3,4,5,6,7