


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №33

РАСМОТРЕНО И ОДОБРЕНО на заседании кафедры протокол №1 от «18» 08 2024 г.  зав. кафедрой <i>Е.А. Хорошенкова</i>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <i>Е.А. Хорошенкова</i> «18» 08 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ гимназии №33 <i>О.Н. Глазистова</i> Приказ № 727 от «18» 08 2024 г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности

Обо мне и для меня

Класс:  
Учитель:

10-11

Меркулова Ю.В.

Срок реализации программы: 2024-2025 уч. гг.

Количество часов по учебному плану: всего в год 102 ч., в неделю 3 ч.

Ульяновск, 2024

## Пояснительная записка.

В современном обществе 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. Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Обо мне и для меня» направлена на социализацию и социальную адаптацию обучающихся, развитие их социальных и эмоциональных навыков, профилактику деструктивного, асоциального и девиантного поведения среди подростков.

В программе курса используется УМК Развитие личностного потенциала подростков. 10-11 классы.

Программа предназначена для работы с гимназистами 10-11 классов. Программа курса рассчитана на 102 часа, 3 раза в неделю.

**Актуальность:** программа способствует раскрытию потенциала каждого, восполняет в школах дефицит инструментов по развитию актуальных для XXI века навыков и компетенций. Программа по развитию личностного потенциала помогает сформировать в образовательных организациях личностно-развивающую среду, в которой условия превращаются в возможности развития и в которой ребенок может удовлетворить свои ключевые психологические потребности, обрести субъективное благополучие, развить в себе личностную зрелость и гибкость.

**Цель курса:** главной целью курса является создание условий, способствующих развитию личности и стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

### **Задачи курса:**

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.

### **Формы работы:**

Данная программа состоит из теоретических и практических частей с применением тренингов, ролевых игр, лекций, бесед, обсуждений.

Для организации занятий применяются различные формы:

Игры;

Упражнения на взаимодействия в группе;

Тренинги;

Творческие задания;

Дискуссии;

Экспресс тесты и опросы;

Беседы.

### **Взаимосвязь с программой воспитания:**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом программы воспитания гимназии. Согласно программе воспитания гимназии 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 внеурочной деятельности «Обо мне и для меня», вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия.

Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

## Особенности работы педагога по программе:

Особенность работы педагога состоит в том, что 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. Работа по программе внеурочной деятельности «Обо мне и для меня» позволит педагогу реализовать актуальные для личностного развития учащегося задачи. В целом задания и упражнения курса направлены на самопознание, самопринятие, развитие навыков общения подростков.

## Тематический план.

№	Раздел программы	Ауд. нагрузка	Внеауд. нагрузка	Кол-во часов	
1.	Мы разные, мы вместе	14	6	20	(РЭШ, <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a> ), портале ФГБНУ ИСРО РАО ( <a href="http://skiv.instrao.ru/">http://skiv.instrao.ru/</a> ), электронном образовательном ресурсе издательства «Просвещение» ( <a href="https://media.prosv.ru/func/">https://media.prosv.ru/func/</a> )
2.	Образ Я.	24	4	28	
3.	Я и Мы.	12	0	12	
4.	Давай с тобой поговорим.	32	4	36	
5.	Шаг в будущее.	6	0	6	
	ИТОГО	88	14	102	

## Содержание программы.

### Раздел 1. Мы разные, мы вместе (20ч).

Задания и упражнения раздела посвящены созданию 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. Организуется рефлексия опыта использования Соглашения: что получилось и что не получилось. При необходимости в него вносятся изменения. Занятия также посвящены тому, как различается восприятие людей и как превратить это из препятствия в ресурс для познания себя и мира. Начиная с этих занятий, подростки исследуют причины разногласий и секреты понимания.

### Раздел 2. Образ Я (28ч).

Уважение к другому человеку, безусловно, связано с самопринятием, которому посвящен раздел. Самопринятию способствует понимание того, что все люди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу. В занятия раздела включены рефлексивные практики и возможность получить поддерживающую обратную связь от одноклассников, практические кейсы, раскрывающие связь между эмоциями, мыслями и действиями.

### Раздел 3. Я и Мы (12ч).

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

### Раздел 4. Давай с тобой поговорим (36ч).

Раздел посвящен 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. Рефлексивные практики позволят посмотреть со стороны на себя и, возможно, изменить стратегию поведения, манеру общения.

### Раздел 5. Шаг в будущее (6ч).

На последних занятиях 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?

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Планируемые результаты освоения программы курса соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования 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 курса для младших подростков соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала.

*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 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;

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.

### **Оценка эффективности занятий:**

Для оценки эффективности занятий предлагается несколько видов инструментов:

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

### Календарно - тематический план.

№	Дата	Тема занятия	Всего часов	Содержание курса	Формы и методы работы	Виды деятельности обуча-ся
<b>Раздел 1. Мы разные, мы вместе(20ч).</b>						
1		Введение в тему: познакомить с содержанием модуля и его особенностями.	2	Знакомятся с содержанием всей программы.	Беседа	Познавательная
2		Знакомство.	2	Создание группового Соглашения,	Игры Творческие задания	Игровая
3		Соглашение о взаимоотношениях.	6	формулируют свои первые договорённости. Различия восприятие людей. Игра «Отгадай меня».	Дискуссии Игры Задания для сам. выполнения	Проблемно – ценностное общение
4		Мы разные, мы вместе.	6	«Три факта о себе»	Дискуссии Игры Задания для сам. выполнения	Познавательная Игровая
5		Чего я о тебе не знаю.	4	«Тройка доверия». Задания для сам. выполнения.	Игровые тренинги	Игровая
<b>Раздел 2. Образ Я (36ч).</b>						
6		Образ Я.	12	Игры: «Возможно, вы не знаете, что я...»	Игровые тренинги	Игровая
7		Треугольник влияния.	12	«Если книга, то какая?»	Беседа Дискуссии	Познавательная Проблемно – ценностное общение
8		Что я думаю о других.	12	«Мы похожи». Квадрат настроения. Треугольник влияния. Развитие наблюдательности и навыков распознавания эмоций. Задания для	Дискуссии Беседа Задания для сам. выполнения	Познавательная

				сам. выполнения.		
<b>Раздел 3. Я и Мы (12ч).</b>						
9		Ты и я. Мы вместе.	12	Упражнения на взаимодействия в группе. Просмотр записи псих. эксперимента. Игра: Скажи «СТОП».	Беседа Игра	Познавательная Игровая
<b>Раздел 4. Давай с тобой поговорим (36ч).</b>						
10		Трудности диалога.	12	Ненасильственное общение. Практикум по использованию техник	Беседа Практикум Задания для сам. выполнения	Познавательная Игровая
11		Давай с тобой поговорим.	12	ННО. Каналы передачи информации.	Беседа Практикум	Познавательная Игровая
12		Сотрудничество.	12	Практическое занятие: Эмоциональный театр. Сотрудничество. Упражнения на взаимодействия в группе. Просмотр Задания для сам. выполнения.	Беседа Дискуссии Игра	Проблемно – ценностное общение
<b>Раздел 5. Шаг в будущее (6ч).</b>						
13		Наши цветы.	2	Рефлексия. Фиксация результатов курса.	Беседа Дискуссии	Проблемно – ценностное общение
14		Я верю в себя.	4	Мотивация на развитие.	Творческое задание	Социальное творчество
		<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>			