****

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана на основе:

1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

2. Катеева, М. И.Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Базовый
модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева. — 2-е изд., перераб. — 80 с.

Рабочая программа обеспечена учебными пособиями:

* Катеева, М. И.Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Базовый
модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева. — 2-е изд., перераб. — М., 2020 - 80 с. – Российский учебник;
* Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е.А. Сергиенко, Т.Д. Марцинковская, Е.И. Изотова и др. – М., 2019. – 248 с. – Российский учебник;

**Цели:**

* 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.

Количество часов, отведённое на изучение курса - 35 часов в год при учебной нагрузке 1 час в неделю.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков». 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.

|  |  |
| --- | --- |
| Ресурсы подсистемРесурсы подсистемличностного потенциала | Планируемые результатыПланируемые 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 связиот 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 |

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.

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

**3**

**5. ПОУРОЧНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |  |
| 1 | Введение в тему | 2 | знакомятся с содержанием всей программы и фиксируют свою стартовую точку в ней, отвечая на предложенные вопросы о себе. |
| 2 | Соглашение о взаимоотношениях | 4 | создание 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. |
| 3 | Мы разные, мы вместе | 3 | 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 этой темы, подростки исследуют причины разногласий и секреты понимания |
| 4 | Чего я о тебе не знаю | 3 | участники продолжают знакомиться друг с другом ближе. Они учатся осознавать свои истинные ценности и делятся ими. Затрагивается тема чужой тайны как естественного следствия близких отношений. |
| 5 | Образ Я | 3 | Уважение к другому человеку, безусловно, связано с самопринятием. Самопринятию способствует понимание того, что все люди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу |
| 6 | Что я думаю о себе | 3 | осознание ответственности за свои мысли и поступки. Для этого необходимо видеть связь между эмоциями, мыслями и действиями, о |
| 7 | Что я думаю о других | 3 | Как складывается наше мнение о других людях? Что влияет на него? Как избежать предвзятости |
| 8 | Я и мы | 3 | 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. |
| *9* | Диалог | 3 | 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. |
| 10 | Давай с тобой поговорим | 4 | 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.  |
| 11 | Сотрудничество | 4 | Наконец группа переходит к более тесному взаимодействию — сотрудничеству. Чем оно отличается от простого общения, какие личностные качества позволяют человеку сотрудничать — на эти вопросы подростки |
| 12 | Шаг в будущее | 3 | 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 |

 Итого: 34