

Муниципальное образовательное учреждение  
Зеленорощинская средняя школа

Согласовано  
Зам. директора по ВР  
А.Р.Галиева  
«29» августа 2024 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
Зеленорощинская средняя школа  
Н.В. Платонова  
«29» августа 2024 г.



## Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа возможностей»

Продолжительность освоения курса: 1 год  
Возраст детей: 11 - 12 лет (5 класс)  
Всего часов: 28

Программа разработана  
Печкиной Л.В.  
Советником директора по  
воспитанию и  
взаимодействию с детскими  
общественными  
объединениями.

## **Пояснительная записка.**

Программа социально-

эмоционального развития детей в первую очередь решает задачу социализации ребёнка. Благодаря развитию эмоционального интеллекта и навыков коммуникации улучшаются взаимоотношения в группе сверстников, а семейные задания способствуют созданию доброжелательной атмосферы в семье воспитанников. Занятия отличаются многообразием форм содержания, что способствует поддержанию интереса и расширению кругозора. Программа является важным элементом средообразования и создаёт условия для формирования образовательной организации культуры, готовой к изменениям в развитии. Особое внимание в программе уделено вовлечению родителей, так как максимальная эффективность обучения может быть достигнута только при условии сотрудничества всех сторон

— участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей. С учётом анализа теории и опыта накопленного в области духовно-нравственного образования была разработана программа духовного воспитания школьников в рамках внеурочной деятельности «Школа возможностей».

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 11 - 12 лет. Сроки реализации программы: 1 год

Режим занятий: Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. Учебный план предусматривает 1 занятие в неделю продолжительностью 40 мин каждое. Место проведения занятий — учебный кабинет.

**Цели программы:** Способствовать самопознанию и самопринятию.

Обеспечение усвоения учащимися основных положений школы возможностей на основе создания комфортных условий для каждого ребёнка. Программа направлена на оптимизацию вхождения детей в широкое социальное пространство, в мир взрослых. В ней отражена система условий социализации и развития школьников, включая формы сотрудничества и общения, ролевые и межличностные отношения взрослых и детей.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- дать ребёнку системные знания об эмоциональном мире в соответствии с его возрастом и способностями;
- научиться применять на практике полученные знания.
- формировать представления о групповой работе, эмоциональном развитии, сфере воспитания.

**Развивающие:**

- развивать у воспитанников эстетические чувства и умение любоваться красотой и изяществом общения;
- формировать и развивать у детей навыки психологической разгрузки при взаимодействии с миром, повышать общий интеллектуальный уровень подростков;
- развивать коммуникативные способности каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, научить общению в коллективе и с коллективом, реализовать потребности ребёнка в содержательном развитии досуге;
- развивать творческую

деятельность. **Воспитательные:**

- прививать чувство доброго и милосердного отношения к миру;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к людям;
- воспитывать потребность в общении с природой и человеком;
- способствовать формированию эмоционального восприятия и сознания общественной активности;

- способствовать укреплению здоровья ребят, посредством общения с природой и проведению массовых мероприятий на свежем воздухе.
- Содержание программы внеурочной деятельности связано с такими учебными предметами, как:
- обществознание;
  - технология.

### **Учебно-методический комплект и электронные ресурсы:**

1. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова — М.: Дрофа, 2019
2. [vbudushee.ru>UMK\\_SER\\_V22.pdf](http://vbudushee.ru/UMK_SER_V22.pdf). Школа возможностей.
3. Концепция учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» методическое пособие / М. И. Катеева. — Москва : Просвещение, 2023. — 48 с. : ил. ISBN 978-5-09-109788-7
4. Развитие личностного потенциала на занятиях. Учебное пособие / Иоффе А. Н., Бычкова Л. В. М.: — 1-е изд., 2021. 280 с.
5. УМК «Развитие личностного потенциала подростков»;
6. Учебно-методическое пособие «Компетенции “4К”: формирование и оценка на уроке. Практические рекомендации»;
7. Учебно-методическое пособие «Компетенции “4К”: средовые решения для школы. Практические рекомендации»;
8. Сборник педагогических техник и инструментов, направленных на развитие универсальных компетентностей;
9. Методические пособия по персонализированному образованию.
10. <https://navigator.vbudushee.ru/>
11. <https://navigator.vbudushee.ru/direction/sotsialno-emotsionalnoe-razvitie/khrestomatiya-khudozhestvennoy-literatury/>
12. <https://navigator.vbudushee.ru/direction/sotsialno-emotsionalnoe-razvitie/onlayn-kurs-dlya-roditeley-semya-na-emotsiyakh-kak-ponyat-svoego-rebenka/#>
13. <https://navigator.vbudushee.ru/direction/sotsialno-emotsionalnoe-razvitie/onlayn-proekt-smotrim-vmeste/#>
14. Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. — Москва : Просвещение, 2023. — 96 с.
15. Развитие личностного потенциала подростков : 5–7 классы : модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / Фам А. Х. — Москва : Просвещение, 2023. — 70 с.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результаты развития **универсальных учебных действий** в ходе освоения программы «Развитие личностного потенциала подростков» в 5 классе:

#### **Личностные результаты:**

- овладение на уровне общего образования законченной системой экологических знаний и умений, навыков их применения в различных жизненных ситуациях;
- осознание ценности экологических знаний, как важнейшего компонента научной картины мира;
- сформированность устойчивых установок социально-ответственного поведения в экологической среде — среде обитания всего живого, в том числе и человека.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты программы «Развитие личностного потенциала подростков» основаны на формировании универсальных учебных действий.

#### **Личностные УУД:**

- осознание себя как члена общества на глобальном, региональном и локальном уровнях (житель планеты Земля, житель конкретного региона);
- осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости взаимопонимания и взаимопомощи;
- патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, толерантность.

#### **Регулятивные УУД:**

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умения управлять своей познавательной деятельностью;
- умение организовывать свою деятельность;
- определять её цели и задачи;

- выбирать средства и применять их на практике;
- оценивать достигнутые результаты.

Познавательные УУД:

- формирование и развитие средствами экологических знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схемы выделения существенных характеристик объекта;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

**Предметные результаты:**

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, реализуясь через выделенный курс, содержит инструменты и техники, которые могут интегрироваться в предметное преподавание; способствует вовлечению всей школы в процесс коммуникации. Программа имеет модульную структуру (каждый курс состоит из двух модулей). Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные модули являются вариативными. Вовлечение родителей является важной задачей программы. Реализация каждого курса программы начинается со встречи с родителями, на которой обсуждаются особенности возраста и даются рекомендации по взаимодействию с подростком.

### **1. Модуль «Я и Ты»**

#### **Цели:**

- ✓ Способствовать созданию атмосферы доверия и принятия в классном коллективе.
- ✓ Создать условия для формирования мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию.

#### **Задачи:**

- ✓ Способствовать развитию навыков общения и сотрудничества у учащихся.
- ✓ Создать условия для самопознания и самопринятия.
- ✓ Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
- ✓ Познакомить учащихся с приёмами и инструментами саморегуляции.
- ✓ Содействовать развитию способности к самоанализу и системной рефлексии.

#### **Личностные результаты**

Планируемые результаты освоения модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

#### **Учащийся:**

- ✓ уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- ✓ ориентируется на моральные ценности в ситуациях нравственного выбора;
- ✓ принимает себя и других, не осуждая;
- ✓ осознаёт эмоциональное состояние себя и других;
- ✓ управляет собственным эмоциональным состоянием;
- ✓ признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;

- ✓ старается осмыслить опыт, наблюдения, поступки и стремится совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- ✓ имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)**

##### **Учащийся:**

- ✓ владеет способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- ✓ осознаёт своё эмоциональное состояние и состояние других;
- ✓ умеет различать и называть собственные эмоции, управлять ими и эмоциями других людей;
- ✓ выявляет и анализирует причины эмоций;
- ✓ ставит себя на место другого человека, понимает его мотивы и намерения, анализирует предложенные ситуации;
- ✓ регулирует способ выражения своих эмоций;
- ✓ принимает себя и других, не осуждая;
- ✓ признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- ✓ проявляет открытость в общении;
- ✓ осознаёт невозможность контролировать всё вокруг.

#### **Познавательные УУД**

##### **Учащийся:**

- ✓ формирует гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументирует свою позицию, мнение;
- ✓ самостоятельно формулирует обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования;
- ✓ прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигает предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- ✓ в ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;
- ✓ анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

#### **Коммуникативные УУД**

##### **Учащийся:**

- ✓ воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- ✓ распознаёт невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, знает и распознаёт предпосылки конфликтных ситуаций;
- ✓ смягчает конфликты, умеет вести переговоры;
- ✓ понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ умеет соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии.

## Тематическое планирование

№п/п	Тема	Содержание
1	Путешествиепродолжается...	Введениевтему
2	Мыдоговариваемся...	СоставлениеСоглашениякласса
3	Одноклассникравнодруг?	Дружбаисотрудничество:вчёмразница?
4	Осотрудничествеиподдержке	Вчёмзаключаетсяяумениесотрудничатьикакоказатьподдержку
5	Трудностидиалога	Чтонаммешаетдоговариваться?
6	Отсуждениякфакту	Какфактменяетнастроение
7	Фактыисужденияодругом	Какнашисужденияодругихвлияютнавзаимоотношения
8	Эмоциивобщении(часть1)	Эмоциииихрольвобщении
9	Эмоциивобщении(часть2)	Каналыпередачиинформации
10	Потребности	Потребностикакпричиныэмоций
11	Управлениеэмоциями	Ответственностьзасвоиэмоции. Управлениесобой
12	Секретыдиалога	Знакомствос ненасильственнымобщением (ННО)
13	Разговорсамимсобой	Внутреннийдиалог.Самопринятие
14	Просьбаилитребование?	Какпросить,анетребовать
15	ГоворимнаязыкеЖирафа	Практиканенасильственногообщения
16	Извините...Спасибо!	Практикаискреннегоиуважительногоизвиненияиблагодарности
17	Шагвбудущее	Планируем дальнейший путь по курсу

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Вид занятия(аудиторное, внеаудиторное)	Дата занятия	
			План	Факт
1.	<b>Путешествие продолжается</b>	аудиторное		
2.	<b>Мы договариваемся.</b>	аудиторное		
3.	<b>Одноклассник равно друг?</b>	аудиторное		
4.	<b>О сотрудничестве и поддержке.</b>	Территория кубрика		
5.	<b>Трудности диалога.</b>	аудиторное		
6.	<b>От суждения к факту.</b>	аудиторное		
7.	<b>Факты и суждения о другом.</b>	аудиторное		
8.	<b>Эмоции в общении (часть 1)</b>	Территория кубрика		
9.	<b>Эмоции в общении (часть 2)</b>	аудиторное		
10	<b>Потребности</b>	аудиторное		
11	<b>Управление эмоциями</b>	аудиторное		
12	<b>Секреты диалога</b>	аудиторное		
13	<b>Разговор с самим собой</b>	аудиторное		
14	<b>Просьба или требование?</b>	аудиторное		
15	<b>Говорим на языке Жирафа</b>	Территория кубрика		
16	<b>Извините... Спасибо!</b>	аудиторное		
17	<b>Шаг в будущее</b>	аудиторное		



## 2.Модуль «Я и мой выбор»

### Цель:

- ✓ Содействовать развитию способности к осознанному выбору.

### Задачи:

- ✓ Способствовать расширению представлений учащихся о процессе выбора и зоне личной ответственности при принятии решений.
- ✓ Создать условия для анализа учащимися своего опыта совершения выбора.
- ✓ Содействовать освоению новых инструментов совершения качественного выбора.
- ✓ Способствовать формированию у подростков ответственности за совершённый выбор.

Пройдя этот модуль, учащиеся смогут больше доверять себе, лучше выдерживать неопределённость, меньше сравнивать себя с другими. Они сделают важный шаг в формировании навыков ответственности, самостоятельности и системной рефлексии, а также в развитии самоуважения. Подростки познакомятся с важными инструментами саморегуляции и стратегиями выбора, что может способствовать повышению качества и осознанности большого спектра жизненных решений.

Планируемые результаты освоения модуля «Я и мой выбор» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

### Личностные результаты

#### Учащийся:

- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ в ситуации выбора опирается на свои потребности и ценности, при этом принимает во внимание общий контекст ситуации: общечеловеческие ценности, культурные нормы, интересы других участников;
- ✓ проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело.

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

#### Учащийся:

- ✓ рассматривает возникающие жизненные ситуации с разных сторон;
- ✓ корректирует свои действия, опираясь на свою чувствительность к обратной связи;
- ✓ прогнозирует возможные последствия значимого жизненного выбора, в том числе отсроченные;
- ✓ учится справляться с неопределённостью.

### Познавательные УУД

#### Учащийся:

- ✓ распознаёт ситуации выбора в своей жизни;
- ✓ выделяет разные этапы процесса выбора, совершаемого в реальной жизненной ситуации;
- ✓ анализирует внутренние и внешние условия для совершения выбора в жизни;
- ✓ знает и может применить различные стратегии и техники для совершения качественного выбора;
- ✓ извлекает важный опыт из «неудачного» выбора.

### Коммуникативные УУД

#### Учащийся:

- ✓ воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- ✓ понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.

## Тематическое планирование

№п/п	Тема	Содержание
1	Готовлиывыбирать?	<i>Введение.Развитиеготовностиквыбору</i> Учащиеся смогут задуматься о важности распознавания ситуаций выбора в повседневной жизни, будут учиться подмечать их в своём опыте. Наличие или отсутствия выбора — это субъективная категория, и эмпирически доказано, что люди, ощущающие свободу выбора, чувствуют себя более счастливыми
2	Какотношуськнеизвестности?	<i>Развитие толерантности к неопределённости (открытости к изменениям) как предпосылки совершения качественного выбора</i> Поскольку при совершении выбора мы никогда не можем предсказать, к чему нас в итоге приведёт то или иное наше решение или действие, какие последствия будут иметь, будет ли оно в реальности лучше или хуже отвергнутой альтернативы, — умение справляться с непонятным, неоднозначным, неизвестным и новым необходимо для того, чтобы быть способным действовать в ситуациях с негарантированным исходом
3	Какмывыбираем?	<i>Этапы процесса выбора</i> Учащиеся обращаются к своему личному опыту, выделяют и разбирают этапы процесса выбора, которые впоследствии будут подробно прорабатываться на следующих занятиях
4	Чтоневажно?	<i>Субъективное качество выбора. Обращение к себе, своим смыслам и ценностям</i> Поскольку основная характеристика выбора — это его субъективное, а не «объективное» качество, контакт человека с самим собой, знание своих ценностей становится предпосылкой совершения более качественного выбора
5	Каквыбираюя?	<i>Стратегии и техники для совершения выбора</i> Учащиеся познакомятся с различными стратегиями и приёмами для совершения качественного выбора
6	Мойлиэтовыбор?	<i>Ответственность за выбор и его последствия. Я как причина собственного выбора</i> Тема посвящена развитию автономии учащихся. Восприятие себя как причины своих действий позволяет человеку совершать более самостоятельный, субъективный выбор, меньше перекладывать ответственность за свой выбор на других людей, меньше зависеть от мнения родителей или сверстников, а также лучше чувствовать свои границы
7	Чтонеобходимоучестъпривыборе?	<i>Анализ внешних и внутренних условий для совершения качественного выбора. Чувствительность к обратной связи</i> Учащиеся будут развивать чувствительность к обратной связи, позволяющую действовать с учётом не только своих желаний, смыслов и ценностей, но и реалий текущей ситуации, а также корректировать план действий в зависимости от этого

8	А что если я выберу ЭТО?	<i>Рассмотрение последствий выбора в долгосрочной перспективе</i> Учащиеся рассмотрят последствия своих желаний в случае их реализации, т.е. в долгосрочной перспективе
9	Любой ли выбор хорош?	<i>Признаки качественного выбора</i> Подростки смогут проанализировать признаки качественного выбора сопоройна собственный опыт выбора в повседневной жизни
10	Как это было? Что это для меня?	<i>Рефлексия полученного опыта</i> Заключительное занятие предназначено для обобщения знаний и опыта, полученных в ходе обучения

## Календарно – тематическое планирование

№	тема	Вид занятия (аудиторное, внеаудиторное)	Дата занятия	
			план	факт
1	Готов ли я выбирать?	аудиторное		
2	Как я отношусь к неизвестности?	аудиторное		
3	Как мы выбираем?	аудиторное		
4	Что мне важно?	аудиторное		
5	Как выбираю?	кубрик		
6	Мой ли это выбор?	аудиторное		
7	Что необходимо учесть при выборе?	аудиторное		
8	А что если я выберу ЭТО?	аудиторное		
9	Любой ли выбор хорош?	аудиторное		
10	Как это было? Что это для меня?	аудиторное		
11	Как стать успешным.	кубрик		

