

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Многопрофильный лицей № 11 им. В.Г. Мендельсона»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ А.Л. Наумов

« » \_\_\_\_\_ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ «Лицей №11»

\_\_\_\_\_ А.Л. Наумов

Приказ от 27.08.2021 г. № 212

### Рабочая программа

Наименование курса **Развитие личностного потенциала**

Класс **8**

Учитель **Миронова Светлана Евгеньевна**

Срок реализации программы 1 год, **2021-2022** учебный год

Количество часов по учебному плану **34**

всего час **34** в год; в неделю час **1**

Планирование составлено на основе **Концепции учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков»,**

**Катеева, М. И. — М. : Просвещение, 2020. — 39, [1] с. : ил.**

Методическое пособие **Катеева, М. И. Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Базовый модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева. — 2-е изд., перераб. — 80 с. : ил.**

Рабочую программу составил (а) \_\_\_\_\_ **С.Е. Миронова**  
подпись расшифровка подписи

г. Ульяновск, 2021 год

Рабочая программа курса «Развитие личностного потенциала» для обучающихся 8 классов МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Мендельсона» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального закона от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания».

3. Приказа Минпросвещения от 28.08. 2020 №442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

4. Приказа Минпросвещения от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые ФГОС общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

5. Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования».

6. 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.

7. 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.

8. Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

9. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Мендельсона».

10. Учебного плана и календарного учебного графика основного общего образования, утвержденных приказом МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Мендельсона» от 27.08.2021 №212 «О внесении изменений и дополнений в основные образовательные программы – начального общего, основного общего и среднего общего образования»

11. Рабочей программы воспитания МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Менделеева».

12. Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Менделеева».

13. Концепции учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков», Катеева, М. И. — М. : Просвещение, 2020. — 39, [1] с. : ил.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА**

Планируемые результаты освоения курса «Развитие личностного потенциала» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) 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, коммуникации и групповой работе.

В контексте теории развития личностного потенциала планируемые результаты старших подростков соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала.

Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
Мотивационные ресурсы	Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
Ресурсы устойчивости	Обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
	Имеет здоровую самооценку и самоуважение
	Учится брать на себя ответственность за собственное благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события
	Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело
	При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы

	Имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы
Инструментальные ресурсы	Сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов
	Прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия; понимает, способен описать последствия своих решений и действий
	Учится адекватно оценивать себя, свои сильные и слабые стороны при осуществлении деятельности
	Сравнивает полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны)
	Учится вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания
Ресурсы саморегуляции	Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения, а также зависимость эмоций от убеждений)
	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
	Способен смотреть на ситуацию со стороны других людей
	Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии
	Принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения
	Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи
	Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивает достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями
Воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия)	
Ресурсы	Способен к рефлексии собственных действий

трансформации	Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок
	Умеет смотреть на ситуацию под другим углом

Как можно заметить, основу списка составили инструментальные ресурсы и ресурсы саморегуляции, которые можно сформировать в рамках образовательного процесса и которым можно научить. Развитие остальных групп ресурсов в большой степени зависит от работы личности самого подростка и условий вне зоны влияния школы. Однако поскольку все виды ресурсов так или иначе взаимосвязаны и развитие одного аспекта влечёт изменения качественных или количественных характеристик других сторон, то можно надеяться на результаты и по другим критериям личностного развития.

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 класса и школы;
- активная жизненная позиция подростков и юношей.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА**

Программа курса «Развитие личностного потенциала» — это модульная программа. Модули отражают потребности и возможности возраста, содержание занятий для старших подростков отличаются большей глубиной.

Первый модуль «**Я и Ты**» является обязательным на старте обучения. Его ключевой целью является формирование культуры взаимодействия, основанной на принятии и доверии и создающей безопасное пространство общения всех участников образовательного процесса. Результатом этого модуля является Соглашение о взаимоотношениях, которое сопровождает подростков вплоть до окончания школы, являясь регулирующим инструментом не только на занятиях выделенного курса, но и отношений в целом.

Все остальные модули являются вариативными. Их проведение, а также участие в них является результатом добровольного решения всех заинтересованных сторон: администрации, педагогов, подростков. Содержательно модули можно разделить на три группы.

Первая группа модулей ориентирована в большей степени на помощь подросткам в овладении инструментальными ресурсами личностного потенциала и формировании ресурсов саморегуляции. Фокус модуля **«Управление собой»** — это управление вниманием и копинг-стратегии. Подросток знакомится и осваивает разнообразные техники саморегуляции и вырабатывает собственную стратегию совладания со стрессом. Модуль **«Эмоциональный интеллект»** обогащает арсенал подростка техниками саморегуляции, направленными в первую очередь на управление эмоциями и поведением, а также даёт инструменты самопознания и понимания других людей. Ресурсы, полученные на этих двух модулях, необходимы подростку для разрешения разных типов ситуаций и способны качественно повлиять на жизнь подростка, его успешность как в общении, так и в учёбе. Эти модули особенно рекомендуются классам, не проходившим обучение по программе **«Социально-эмоциональное развитие детей»**. Для остальных они также будут полезны и послужат хорошей ресурсной базой для прохождения следующих модулей.

Вторая группа соответствует подструктурам личностного потенциала и включает в себя три модуля.

- **«Я и мой выбор»** — потенциал выбора и самоопределения. Он связан с темой личностного и профессионального самоопределения, осознания участниками своих ценностей и установок для того, чтобы сделать выбор. На занятиях подростки знакомятся с техниками и стратегиями выбора, учатся видеть своё влияние на происходящие с ними события, анализировать последствия своих действий и брать на себя ответственность за свой выбор.

- **«Я иду к мечте»** — потенциал достижения. На занятиях участники знакомятся со стратегиями целеполагания. Как сформулировать цель и двигаться к её достижению? Как сохранить настойчивость и оптимизм, когда сталкиваешься с трудностями? Как быть гибким и суметь перестроиться, если ситуация меняется, оставаясь при этом верным своим ценностям? Вот те вопросы, ответы на которые участники ищут в ходе занятий.

- **«Я справлюсь!»** — потенциал жизнестойкости. Подростки очень чувствительны к оценке, и занятия модуля позволяют им найти стратегии самосохранения в ситуациях, когда вера в себя оказывается под ударом. В результате прохождения модуля участники смогут узнать, как сохранить

уверенность в себе и самоуважение. Они изучат техники управления собой и внешними ресурсами в стрессовой ситуации, стратегии поведения в ситуации травмы.

Третья группа модулей даёт возможность подросткам взглянуть на некоторые важные сферы жизни через призму личностного потенциала. Целью модуля **«Я строю своё благополучие»** является получение базовых специальных современных знаний и умений: финансовых, экономических, правовых и предпринимательских. В модуле **«Я в цифровом мире»** задачи личностного развития решаются в области цифровой грамотности. Благодаря интеграции методики развития личностного потенциала в предметное содержание, курсы способствуют не только усвоению знаний по предмету, но и личностному развитию подростка.

Как уже было сказано, одним из серьёзных рисков в реализации программы на сегодня является проигрыш в борьбе за внимание подростка, где в том же поле, что и учителя, активно действуют игры, смартфон и разнообразные формы химической зависимости. Это с одной стороны, с другой — непонимание со стороны родительского сообщества, в чьей поддержке, конечно, нуждается как подросток, так и педагог.

Для снижения этих рисков, кроме актуального и разнообразного контента как для подростков, так и для их родителей, программа обогащена различными современными формами подачи материала. В распоряжении педагога и подростков мобильное приложение по саморазвитию, онлайн-гид «4 сезона» и настольная игра **«Путь в будущее»**. Эти ресурсы гармонично встраиваются в учебный процесс, а также могут быть использованы в качестве самостоятельных образовательных решений, в том числе в классах и группах школьников, не участвующих в реализации УМК. Варианты их использования в курсе описаны в методических материалах для педагога.

Мобильное приложение решает несколько важных задач. Во-первых, оно может быть частью модуля **«Я и мой выбор»**, расширяя таким образом возможности по отработке навыков осознанного выбора. Во-вторых, приложение предоставляет дополнительные возможности по саморазвитию и углублению своих знаний. Если подросток заинтересовался определённой темой модуля, ему необязательно ждать следующего занятия, он может продолжить самостоятельно развиваться, используя мобильное приложение. В нём собрано множество интерактивных заданий, направленных на саморазвитие в различных областях: управление собой, эмоциональный интеллект, управление благополучием и эффективное использование цифровых инструментов, выбор профессии, стрессоустойчивость и многое

другое. И в-третьих, мобильное приложение доступно не только тем, кто посещает занятия, его может использовать любой желающий. Таким образом, оно может сыграть роль катализатора и мотиватора в процессе самопознания и саморазвития. Каждое задание обращено непосредственно к проблемам и зонам интересов подростка, написано на доступном языке, опирается на примеры и ситуации, понятные современному ребёнку.

С помощью онлайн-гида «**4 сезона**» каждый пользователь может разработать и реализовать проект по одному из четырёх направлений («сезонов»): создание сайта, реализация социального проекта, создание чат-бота, реализация экологической инициативы.

Игра «**Путь в будущее**» опирается на материалы «Атласа новых профессий» и является хорошей возможностью «побывать» в будущем и испытать свои стратегии выбора профессионального пути. Кроме того, игра — отличная возможность для семьи интересно и продуктивно провести время вместе.

Возникший интерес к себе вызывает у подростка стремление к познанию и моральной оценке внешних и внутренних качеств других людей, желание сравнить себя с ними, разобраться в собственных переживаниях и чувствах. Поэтому в этот период особенно важно знакомить подростков с такими героями, чувства и мысли которых близки их душевному строю. В этом смысле полезным ресурсом для всех участников образовательного процесса может стать сайт-хрестоматия художественной литературы (<http://books.vbudushee.ru/>), где размещено около 300 книг и 50 отрывков из художественных произведений, иллюстрирующих разные ситуации и явления. Предложенные отрывки дополнены вопросами и упражнениями как для самостоятельного разбора, так и для использования их на семейных чтениях и во время занятий с педагогом.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Кто я такой?	1	07.09		
2	Кто я такой?	1	14.09		
3	Соглашение нашего класса	1	21.09		
4	Соглашение нашего класса	1	28.09		
5	Соглашение нашего класса	1	05.10		
6	Соглашение нашего класса	1	19.10		
7	Я, Мы, Они	1	26.10		
8	Я, Мы, Они	1	02.11		
9	Я и Другие	1	09.11		
10	Я и Другие	1	16.11		
11	Я и Другие	1	30.11		
12	Я о себе	1	07.12		
13	Я о себе	1	14.12		
14	Я о себе	1	21.12		
15	Камешек в ботинке	1	28.12		
16	Камешек в ботинке	1	11.01		
17	Чего я о себе не знаю	1	18.01		
18	Чего я о себе не знаю	1	25.01		
19	Чего я о себе не знаю	1	01.02		
20	Чего я о себе не знаю	1	08.02		
21	Диалог	1	15.02		
22	Диалог	1	01.03		
23	Диалог	1	08.03		
24	Диалог	1	15.03		
25	Образ Я	1	22.03		
26	Образ Я	1	29.03		
27	Образ Я	1	05.04		
28	Свет мой, зеркальце, скажи!	1	19.04		
29	Свет мой, зеркальце, скажи!	1	26.04		
30	Свет мой, зеркальце, скажи!	1	03.05		
31	Мечтать или не мечтать?	1	10.05		
32	Мечтать или не мечтать?	1	17.05		
33	Путь к мечте	1	24.05		
34	Путь к мечте	1	31.05		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			