



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени ветерана Великой Отечественной войны Танчука И.А.
с.Георгиевка муниципального района Кинельский Самарской области

446416 Самарская область Кинельский район с. Георгиевка ул. Специалистов 17
тел. 8(84663)2-72-72 (директор) 8(84663)2-72-71 (учительская) 8(84663)2-73-40 (бухгалтерия)
факс 8(263)2-72-71 e-mail: georg_sch_knl@samara.edu.ru <http://georgschool.minobr63.ru>
ИНН 6350018608, КПП 635001001, ОКПО 42528258, ОГРН 1116350001261

СОГЛАСОВАНО

заместителем
директора по УВР
Ю.В. Калентьева
от 26.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ СОШ с.Георгиевка
/Р. К. Ивлиева/
Приказ № 134 ОД от 29.08. 2022г.

Рабочая программа развивающего курса

«У руля своей жизни»

для 6-9 классов

Пояснительная записка

Актуальность.

Современный, быстро меняющийся мир предъявляет новые требования к действующей системе образования: 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.

Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений.

Происходит стремительное ускорение всех процессов, в которых находится человек. Огромный поток информации человек буквально носит в кармане. На мобильный телефон поступают сообщения и уведомления из нескольких соцсетей, приложений и мессенджеров: реклама, новости, видеоролики, фотографии... Разобраться в этом, выбрать что-то действительно важное, отказавшись от ненужного, становится чрезвычайно сложной задачей, особенно для подростка. Управлять своим вниманием в современном мире стало намного сложнее. В таких условиях представляется особенно важным развивать и усиливать способности к саморегуляции у подрастающего поколения.

Мир меняется чрезвычайно быстро: исчезают старые профессии, появляются новые, которые нельзя было представить ещё пару десятилетий назад, стремительно растёт конкуренция из-за сокращения рабочих мест, приобретённые знания и навыки могут остаться невостребованными. В этой ситуации неопределённости и постоянной изменчивости особенно важными для каждого человека становятся самоопределение и поиск своего жизненного пути, в том числе профессионального. В основе этого процесса лежит умение совершать выбор.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. Основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости.

Раскрытию потенциала, созданию условий для формирования индивидуальной траектории социализации, обеспечению психологической поддержки обучающегося может способствовать развивающий курс «У руля своей жизни», в фокусе внимания которой находится сам участник, его интересы и ценности.

Программа основана на учебно-методическом комплекте «Развитие личностного потенциала подростков», разработанном по инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее», в основу которого легла концепция личностного потенциала профессора, доктора психологических наук Д. А. Леонтьева, отвечает актуальным задачам, сформулированным Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), и требованиям, зафиксированным в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации».

Цель программы:

Развитие личностного потенциала подростков.

Задачи программы:

- Способствовать формированию в коллективе атмосферы доверия и принятия.
- Способствовать формированию у обучающихся ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь.
- Способствовать развитию у обучающихся независимого критического мышления, основанного на свободном ответственном выборе.
- Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

- Познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование).
- Создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт).
- Способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь.
- Развивать навыки рефлексии.

Программа курса, состоит из трёх модулей, каждый модуль имеет два варианта для двух возрастных категорий: младших (6—7 классы) и старших подростков (8—9 классы). Модули отражают потребности и возможности возраста, содержание занятий для старших подростков отличаются большей глубиной.

Курс рассчитан на 34 часа (1 час в неделю) для каждой возрастной категории.

Может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в дистанционно-очной форме.

Планируемые результаты освоения курса

Планируемые результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО 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 реализации всех модулей соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала.

Младшие подростки (6-7 классы)	Старшие подростки (8-9 классы)
Мотивационные ресурсы	
<ul style="list-style-type: none"> • Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию 	<ul style="list-style-type: none"> • Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Способен к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов
Ресурсы устойчивости	
<ul style="list-style-type: none"> • Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. • Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события. • Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело 	<ul style="list-style-type: none"> • Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. • Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события. • Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело. • Берёт на себя ответственность за своё благополучие, анализирует меру своего

	<p>влияния на происходящие с ним события.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	
<ul style="list-style-type: none"> • Умеет формулировать краткосрочные цели и учиться ставить долгосрочные цели (индивидуальные и с учётом участия в коллективных задачах). • Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему так возможно/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. • Учится расставлять и корректировать приоритеты с учётом задачи, контекста и понимания своих возможностей. • Замечает у себя проявление стрессового состояния. • Идентифицирует ситуации, вызывающие стресс. • Владеет стратегиями сопротивления буллингу и поведения в конфликтной ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализирует проблемы и предлагает варианты решения. • 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 последствия своих решений и действий, способен их описать, управляет рисками. • Формулирует стратегические вопросы и определяет стратегию/порядок действий, обосновывает предлагаемый ход решения (идею, значимые шаги). • Адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны; оценивает себя при осуществлении деятельности; выбирает оптимальный для себя (с учётом оценки своих сильных и слабых сторон) способ выполнения задачи. • Сравнивает полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны), инициирует проверку. • Замечает у себя проявление стрессового состояния. • Идентифицирует ситуации, вызывающие стресс. • Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими. • Владеет стратегиями сопротивления буллингу и поведения в конфликтной ситуации. • Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
Ресурсы саморегуляции	
<ul style="list-style-type: none"> • Умеет пользоваться способами 	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет пользоваться способами

<p>управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Может определить собственное эмоциональное состояние, описать его, понимает, когда оно ресурсное. • Умеет регулировать собственные эмоции и настроение (себя успокоить, развеселить, поднять настроение). • 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. • Учится слушать и слышать. • Понимает, как его действия могут отразиться на другом человеке. • Понимает, способен описать последствия своих решений и действий. • Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции. • Идентифицирует эмоции других людей по вербальным, невербальным и паравербальным признакам. • Понимает эмоциональное состояние других людей, в том числе сложные эмоции, ситуативно обусловленные эмоции, силу выражения эмоций; индивидуальные различия в причинах и выражении эмоций. • Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом. • Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии. • Проверяет свои предположения относительно чувств и мнений окружающих, задавая им вопросы. • Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах. 	<p>управления вниманием.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Может определить собственное эмоциональное состояние, описать его, понимает, когда оно ресурсное. • Умеет регулировать собственные эмоции и настроение (себя успокоить, развеселить, поднять настроение). • Произвольно регулирует 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. • Умеет слушать и слышать. • Способен посмотреть на ситуацию со стороны других людей. • Идентифицирует эмоции других людей по вербальным, невербальным, паравербальным, пантомимическим признакам. • Понимает эмоциональное состояние других людей; в том числе сложные эмоции, ситуативно обусловленные эмоции, силу выражения эмоций; индивидуальные различия в причинах и выражении эмоций. • Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии. • Видит возможности в новых и изменившихся обстоятельствах. • Адаптируется к изменению своих возможностей и к меняющимся обстоятельствам. • 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.
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Адаптируется к изменению своих возможностей и к меняющимся обстоятельствам. • 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. • В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации. • Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. • Способен удержать цель при выполнении сложных действий. 	<ul style="list-style-type: none"> • Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. • В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации. • Воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия)
Трансформационные ресурсы	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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 класса и школы;
- снижение уровня конфликтности подростков;
- активная жизненная позиция подростков.

Система оценки достижения планируемых результатов

- Каждый тематический модуль имеет свои инструменты диагностики, целью которых является отслеживание динамики развития в рамках конкретной темы.
- Оценка осуществляется с помощью следующих инструментов:
 - 1) вопросы и задания для саморефлексии;
 - 2) вопросы для наблюдения за изменениями;
 - 3) тесты на самодиагностику.

Подобная форма оценки решает следующие задачи:

- развитие навыков рефлексии;
- фокусирование внимания на решении поставленных задач;
- понимание педагогом эффективности предложенных инструментов для решения поставленных задач и возможности скорректировать траекторию движения по программе;
- анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса.

Содержание курса

Модуль 1. «Я и Ты» (12 часов).

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, являющееся регулирующим инструментом не только на занятиях выделенного курса, но и отношений в целом.

Модуль II. Управление собой (11 часов).

Фокус модуля — это управление вниманием и копинг-стратегии. Подросток знакомится и осваивает разнообразные техники саморегуляции и вырабатывает собственную стратегию совладания со стрессом.

Модуль III: «Я и мой выбор» (11 часов).

«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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
	Модуль 1. «Я и Ты»	
1.	Кто я такой?	1
2.	Соглашение нашего класса	1
3.	Я, Мы, Они	1
4.	Я и Другие	1
5.	Я о себе	1
6.	Камешек в ботинке	1
7.	Чего я о себе не знаю	1
8.	Диалог	1
9.	Образ Я	1
10.	Свет мой, зеркальце, скажи!	1
11.	Мечтать или не мечтать?	1

12.	Путь к мечте	1
	Модуль II. Управление собой	
13.	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1
14.	Управление своим вниманием	1
15.	Освоение способов управления вниманием	1
16.	Мои телесные и эмоциональные состояния	1
17.	Зачем человеку стресс?	1
18.	Как справиться со стрессом?	1
19.	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1
20.	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1
21.	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1
22.	Чему я научился	1
23.	Квест «Управляю собой»	1
	Модуль III: «Я и мой выбор» (10 часов)	
24.	Направо пойдёшь...	1
25.	Как мы выбираем?	1
26.	Мой портрет	1
27.	Мои ценности	1
28.	Мой выбор — моя ответственность	1
29.	Взгляд в будущее	1
30.	Путь в будущее	1
31.	Первые шаги	1
32.	Игра «Сова или Обезьяна?»	1
33.	Поднять паруса!	1
34.	Совместное детско-родительское мероприятие «В поисках смысла...»	1