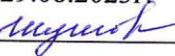


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Барабинская средняя общеобразовательная школа»  
Кетовского муниципального округа Курганской области

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

 Л.И.Шушарина

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по  
учебной работе  
29.08.2023г.

 Л.И.Шушарина

УТВЕРЖДЕНО  
Директором школы  
Приказ № 72  
от 31.08.2023г.  
и.о. директора школы

 А.И.Дзюина



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Школа возможностей»

Составитель: Шушарина Л.И.

2023 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Внеурочная деятельность курса «Школа возможностей» предназначена для учащихся 10 – 11-х классов в рамках социального направления. Программа по развитию личностного потенциала направлена на расширение возможностей ребенка совершать осознанный самостоятельный выбор целей в своей жизни и путей их достижения. Это подразумевает работу с каждым ребенком в трех ключевых направлениях: помощь в определении мотивов и установок, развитие универсальных компетенций, освоение технологий и инструментов под конкретные типы деятельности и задачи.

Программа разработана с учетом ключевых нормативных правовых актов, формирующих контур развития системы образования в России:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Указ Президента России от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

Указ Президента России от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. №732 "Изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022 года № 1014 «Федеральная образовательная программа среднего общего образования».

Современное общество предъявляет новые запросы 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. С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. 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. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не

сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию этой среды может содействовать специально выделенный курс. По инициативе благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» разработан учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков», который может служить таким решением. Программа включает в себя модули из УМК «Развитие личностного потенциала подростков»: «Я и ты», «Управление собой», «Я и мой выбор», «Я познаю цифровой мир», «Я и моё благополучие», «Я иду к мечте».

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.

### **«Я и ты»**

Цели и задачи базового модуля:

Цели модуля:

- Создать атмосферу доверия и принятия в классном коллективе.
- Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

Задачи модуля:

- Содействовать созданию классного соглашения о взаимоотношениях.
- Способствовать выстраиванию взаимоотношений в классе в соответствии с принятым Соглашением.
- Создавать условия для формирования автономии через поддержку открытых высказываний подростков.
- Создавать развивающую среду с использованием конструктивной обратной связи группе и отдельным участникам.

- Организовывать различные виды групповой активности, способствующие более близкому знакомству участников.
  - Способствовать соблюдению личных границ всех участников в процессе коммуникации.
  - Предоставлять возможности для рефлексии.
  - Познакомить подростков с инструментами самопознания.
  - Познакомить родителей с основным содержанием модуля и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.
- «Управление собой»**

Цели модуля:

- Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния.
- Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

Задачи модуля:

- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влияния на состояние организма.
- Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.
- Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма. Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
- Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
- Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом. Способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.
- Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье

**«Я и мой выбор»**

Цели модуля: Способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения.

Задачи модуля: Способствовать развитию умения прогнозировать будущее .  
Создать условия для определения ориентиров в выборе профессии .  
Способствовать формированию своего образа будущего .  
Содействовать более полному осознанию своего Я .  
Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития .

**«Я познаю цифровой мир»**

Цели модуля:

- формирование у обучающихся представления о продуктивном менеджменте и использовании его подходов и методов для решения практических задач повседневной жизни, на развитие продуктового мышления и навыков создания цифровых продуктов.

Задачи модуля:

научить определять этапы создания продукта, понимать специфику ИТ-продукта, называть принципы разработки маркетинговой стратегии, ставить, декомпозировать и достигать цели, планировать деятельность, генерировать идеи и аргументировать их, работать в команде и осуществлять групповую цифровую коммуникацию, работать с цифровыми ресурсами и инструментами

### **«Я и моё благополучие»**

Цель модуля:

- создать условия для формирования у подростка ответственности за собственное благополучие.

Задачи модуля:

Познакомить

- с принципами оценки возможностей с опорой на личностные ресурсы;
- с глобальными и локальными угрозами, в том числе в цифровом мире;
- с инструментами, которые помогут избежать или смягчить негативные последствия непредвиденных событий;
- с принципами осознанного потребления.

Способствовать

- размышлениям о своих целях в жизни и роли в обществе;
- принятию принципов осознанного потребления;
- формированию экологичного отношения к себе, другим людям, будущему планеты;
- освоению инструментов личной эффективности в различных ситуациях;
- развитию навыков принятия решения с опорой на рациональные факторы ограниченности ресурсов.

### **«Я иду к мечте»**

Цель:

- Способствовать развитию у подростков навыков и способностей к достижению цели.

Задачи:

- Способствовать развитию внутренней мотивации деятельности подростков через осознание своих ценностей и понимание их связи с желаемым результатом посредством конкретных действий.
- Способствовать развитию и совершенствованию самоконтроля учащихся, позволяющего эффективно реагировать на обратную связь и корректировать собственную деятельность.
- Познакомить подростков и способствовать освоению ими инструментов планирования деятельности с целью достижения желаемого результата.
- Создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи и развития навыка учитывать опыт для дальнейшего планирования.

Планируемые результаты освоения модуля курса «Я и ты»

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» 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 модуля «Я и Ты» для 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  Обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает общечеловеческие гуманистические и демократические ценности  Имеет здоровую самооценку и самоуважение  Учится брать на себя ответственность за

	<p>собственное благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события</p>
<p>Ресурсы устойчивости</p>	<p>Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело</p> <p>При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы</p> <p>Имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы</p> <p>Сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов</p> <p>Прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия; понимает, способен описать последствия своих решений и действий</p>
<p>Инструментальные ресурсы</p>	<p>Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при осуществлении деятельности</p> <p>Сравнивает полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны)</p> <p>Учится вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания</p>
<p>Ресурсы саморегуляции</p>	<p>Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения, а также зависимость эмоций от убеждений)</p> <p>Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых</p> <p>Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых</p> <p>Анализирует собственные реакции на ситуацию</p>

	<p>Учится слушать и слышать</p> <p>Способен смотреть на ситуацию со стороны других людей</p> <p>Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии</p> <p>Принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения</p> <p>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</p> <p>Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивает достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями</p> <p>Воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия)</p>
<p>Ресурсы трансформации</p>	<p>Способен к рефлексии собственных действий</p> <p>Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок</p> <p>Умеет смотреть на ситуацию под другим углом</p>

### **Планируемые результаты освоения модуля курса «Управление собой»**

Модуль «Управление собой» нацелен на развитие компетентности «Взаимодействие с собой» в следующих её аспектах.

Компетенция	Ожидаемый результат для участника
Мотивация	Готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой
	Готов и демонстрирует желание овладевать умением распознавать свои эмоциональные и физи- ческие состояния
Управление вниманием	Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как воз- вращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинте- ресной
	Готов взять на себя ответственность за управление своим вниманием и готов продолжать практи- коваться в использовании способов управления вниманием
Управление своими эмоциями	Умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощу- щений
Управление стрессом	Умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния
	Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими
	Понимает, что такое триггер, замечает его воздействие на своё состояние
	Замечает у себя проявление стрессового состояния
	Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни
	Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой
	Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой

### Планируемые результаты освоения модуля курса «Я и мой выбор»

Занятия модуля «Я и мой выбор» ориентированы на развитие потенциала выбора и самоопределения и нацелены на достижение следующих результатов .

Ресурсы подсистемного потенциала	Планируемые результаты
Мотивационные ресурсы	Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию . Способен увидеть ценности за конкретным поступком . Опирается в поведении на принятые правила . Способен найти личный смысл в выполняемом действии
Ресурсы устойчивости	Видит ситуации выбора . Проявляет готовность брать на себя ответственность за свой выбор . Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих собы- тий . Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события

Инструментальные ресурсы	<p>Знает признаки качественного выбора .</p> <p>Может рассмотреть ситуацию с разных точек зрения .</p> <p>Аргументирует свой выбор .</p> <p>Знает, что при невозможности изменения ситуации можно изменить к ней отношение, умеет это делать .</p> <p>Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе</p>
Ресурсы саморегуляции	<p>Способен учитывать при принятии решения свои интересы, контекст и реакцию окружающих .</p> <p>Прогнозирует различные варианты будущих событий .</p> <p>Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах . Адаптируется к меняющимся обстоятельствам .</p> <p>В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации .</p> <p>Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями .</p> <p>Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним . Выделяет свои сильные стороны и внутренние барьеры при решении задачи . Учитывает свои прошлые ошибки и старается их больше не повторять .</p> <p>Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых .</p> <p>Учится слушать и слышать .</p> <p>Понимает последствия своих решений и действий .</p> <p>Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии</p>
Ресурсы трансформации	<p>Способен к рефлексии собственных действий .</p> <p>Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок</p>

## Планируемые результаты освоения модуля «Я создаю цифровой мир»

### Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию в соответствии с собственными ценностями и интересами;
- готовность и способность ориентироваться в принятии решений на ценности и интересы окружающих социальных групп;
- готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на основе знаний о требованиях и тенденциях современного мира;
- сформированная мотивация к познавательной деятельности в областях, связанных с развитием цифрового мира и цифровой экономики.

Метапредметные результаты представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### Регулятивные УУД:

- Обучающийся научится описывать свой опыт, проводить ситуационную и ретроспективную рефлексию, участвуя в подведении итогов отдельных занятий и модуля в целом.
- Обучающийся получит возможность научиться: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

#### Познавательные УУД:

- Обучающийся научится: анализировать и структурировать полученные знания, устанавливать причинно-следственные связи; делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения и анализа объективных условий окружающей среды, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- Обучающийся получит возможность научиться: опираться на принципы продуктового мышления в познавательной деятельности и умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### Коммуникативные УУД:

- Обучающийся научится определять свои действия и действия партнеров для продуктивной коммуникации; взаимодействовать в команде, вступать в диалог и вести его.
- Обучающийся получит возможность научиться организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и педагогом в ходе проектной деятельности, осознанно использовать цифровые инструменты для групповой и индивидуальной коммуникации.

Предметные результаты ориентированы на получение компетентностей для повседневной жизни:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов продуктового менеджмента за счет моделирования и постановки проблемных вопросов в области продуктового мышления;
- умение решать практические задачи методами и инструментами продуктового менеджмента;
- осознание специфики методов и инструментов продуктового менеджмента и типичных связей с другими областями знания.

#### Планируемые результаты освоения модуля «Я и мое благополучие»

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и мое благополучие» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного и

среднего общего образования (ФГОС ООО и ФГОС СОО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты заключаются в самоопределении подростка, его готовности принять ответственность за собственное благополучие. Содержание модуля также способствует достижению задач воспитательной деятельности.

Метапредметные результаты тесно связаны со способностью учащегося к рефлексии собственных действий, планированию и достижению цели, а также со способностью к коммуникации и групповой работе.

Что касается предметных результатов, то реализация данного модуля обеспечивает предметные результаты в следующих предметных областях: «Общественно-научные предметы» (учебный предмет «Обществознание»), «Математика и информатика» (учебный предмет «Информатика»).

Более подробное описание планируемых результатов в контексте ФГОС можно найти по ссылке: <https://teacher.vbudushee.ru>.

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Подросток осознает: важность обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; свою роль как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; глобальный характер экологических проблем и путей их решения.</p> <p>Сформировал: свое отношение по вопросам этичности труда представителей разных профессий; собственное видение, мира будущего и места человека в нем.</p> <p>Осознает значение семьи в жизни человека и общества, принимает ценности семейной жизни, проявляет уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>Проявляет высокую вовлеченность в совместную деятель-</p>	<p>Подросток умеет находить: ресурсы для достижения цели и преодоления препятствий; позитивное в произошедшей ситуации.</p> <p>Способен: идентифицировать социальные проблемы с опорой на эмпатию; увидеть в ситуации как ограничения, так и возможности.</p> <p>Применяет: навыки ведения дискуссии, поиска аргументов в защиту или опровержение выдвинутых тезисов; способы восполнения энергии и повышения личной продуктивности.</p> <p>Может спрогнозировать потенциальные риски и сформировать на основе анализа опыта собственную стратегию прочности.</p>	<p>Подросток может объяснить, что такое благополучие, какие факторы на него влияют.</p> <p>Узнал: о базовых психологических потребностях человека (по Э. Дисси и Р. Райану); виды потребления и шаги осознанного потребления; принципы циклической экономики и механизмы развития инноваций; принципы и нормы этичного труда.</p> <p>Способен: предложить решение существующей проблемы с сохранением уровня комфорта без вреда природе; сформулировать социальные проблемы незащищенных слоев населения и предложить пути их решения; идентифицировать свои базовые психологические</p>

<p>ность, демонстрируя чуткое и внимательное отношение другому человеку. Понимает роль эффективной благотворительности в повышении уровня благополучия общества. Демонстрирует готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).</p>		<p>потребности; распознавать фишинговые сайты; использовать цифровые инструменты для автоматизации рутинных действий; реализовать в жизни шаги осознанного потребления.  Получил представление о планировании семейного бюджета и налогах, пополняющих государственный бюджет. Соблюдает правила безопасности в интернет-среде.</p>
--	--	---

Планируемые результаты освоения модуля «Я иду к мечте» по развитию потенциала достижений у подростков соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

<p>Личностные результаты</p>	<p>Учащийся: 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; 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; ориентируется на собственные ценности и интересы при принятии решения; имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы; принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения.</p>
------------------------------	--

<p>Метапредметные результаты</p>	<p>Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)  Учащийся:  умеет самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;  самостоятельно осуществляет, контролирует и корректирует деятельность; выбирает стратегии;  адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны; выбирает оптимальный для себя способ выполнения задачи;  использует все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;  сравнивает полученные результаты с исходной задачей, инициирует проверку правильности выполнения отдельных шагов, действий, операций;  управляет своим поведением и эмоциями для достижения поставленной цели.</p> <p>Познавательные УУД  Учащийся:  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;  анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок;  способен и готов к самостоятельному поиску способов достижения цели, применению различных методов познания;  владеет навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>Коммуникативные УУД  Учащийся:  учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;  умеет слушать, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, смотреть на ситуацию глазами</p>
----------------------------------	---

	других людей; понимает и соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.
--	--

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.

Более подробное описание планируемых результатов в контексте ФГОС вы найдёте, пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>

### III. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
10 класс				
	<b>1. Я и ты</b>	12	12	<a href="https://books.vbudushee.ru/hrestomatiya-14-18-let#!/tab/183861700-4">https://books.vbudushee.ru/hrestomatiya-14-18-let#!/tab/183861700-4</a>
1.1	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			
2	<b>Управление собой</b>	10	5	5
2.1	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?			
2.2	Управление своим вниманием			
2.3	Учимся управлять своим вниманием			
2.4	Зачем человеку стресс?			
2.5	Способы регуляции своего состояния			
2.6	Способы регуляции своего состояния			
2.7	Мой стресс и как я с ним справляюсь			
2.8	Как мозг влияет на наше состояние?			
2.9	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?			
2.10	Чему я научился			
3	<b>Я и мой выбор</b>	12	6	6
3.1	С чего начинается выбор?			
3.2	Как выбирать			
3.3	Сферы жизни			
3.4	Будущее: успех или счастье?			
3.5	Моё будущее			
3.6	Путь в будущее			
3.7	Изучи себя			
3.8	Как вдохновить себя на подвиг			
3.9	Мой план развития себя			

3.10	Проект своего будущего			
3.11	С чего начинается выбор?			
3.12	Как выбирать			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>11</b>
11 класс				
4	Я познаю цифровой мир	11	7	4
4.1 - 3	Меняем пространство к лучшему			
4.4 - 4.5	Заботимся о природе			
4.6 - 4.9	Создаём сайт			
4.10 - 4.11	Создаём чат-бот			
5	Я и моё благополучие	12	10	2
5.1	Мои потребности. Мои возможности			
5.2	Ответственность перед собой. Ответственность за мир			
5.3	Профессия			
5.4	Этика труда			
5.5	Как справиться с рисками			
5.6	Стратегия прочности			
5.7	Кибербезопасность			
5.8	Продуктивность			
5.9	Семейный бюджет			
5.10	Предприимчивость			
5.11	Вклад в благополучие мира			
5.12	Человек в мире будущего			
6	Я иду к мечте	11	10	1
6.1	Я и моя мечта. Вводное занятие			

6.2	Мои ресурсы			
6.3	Потребности как источник мотивации			
6.4	Оптимизм. Усердие. Настойчивость			
6.5	Образ успеха			
6.6	Уточняем планы			
6.7	Сверяем курс. Планирование и контроль			
6.8	Я сохраняю равновесие			
6.9	Я чувствую, и я выбираю			
6.10	Подведение итогов			
6.11	Итоговое занятие			
	Итого:	34	27	7
		68	50	18