

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Управление образования администрации Вышневолоцкого городского
округа
МБОУ «Красномайская СОШ имени С.Ф. Ушакова»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического
совета
Протокол № 1
от «30» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Миклюкова Л. А.
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Виноградова О. К.
Приказ № 125 - ОД
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы социально - гуманитарной направленности
«Умей вести за собой»

Направленность: социально-гуманитарная

Общий объем программы в часах: 34 часа

Возраст обучающихся : 11-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Автор: педагог дополнительного образования Лебедева В.А.

пгт Красномайский, 2024 г.

Информационная карта программы

| | |
|---|--|
| Наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Умей вести за собой» |
| Направленность | социально-гуманитарная |
| Разработчик программы | Лебедева В.А. |
| Общий объем часов по программе | 34 часа |
| Форма реализации | очная |
| Целевая категория обучающихся | обучающиеся в возрасте 11-12 лет |
| Аннотация программы | <p>Данная программа направлена на развитие эмоционального и социального интеллекта через создание в группе детей дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом. Дети приобретают социальный опыт и учатся общаться с чуткостью и уважением. Кроме того, программа направлена на формирование навыков конструктивного общения. В процессе участия в данной программе подростки смогут увидеть себя со стороны собеседника, это научит лучше разбираться в себе и в окружающих людях. В ходе занятий формируется умение общаться, сохраняя хорошие отношения, навыки уверенного поведения, способность работать в команде и совместно принимать решения, которая становится все более важной и актуальной в этом возрасте. Методика программы предполагает такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, упражнения на отработку организаторских навыков, деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников</p> |
| Планируемый результат реализации | По итогам обучающиеся получают: Знания: |

программы

- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах отношений в обществе;

- понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении

-средства самопознания

Навыки:

- учиться в коллективе

-осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки из опыта других

- оценивать свои поступки, действия с учетом влияния на окружающих людей

- развивать навыки управления эмоциями, самооценки, взаимодействия

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи

-формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя, свою точку зрения

- вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к окружающим

Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Умей вести за собой» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования программой «Умей вести за собой», разработанной Институтом стратегии развития образования, 2022 года, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования не только на уроке, но за его пределами.

Занятия в рамках внеурочной деятельности по программе «Умей вести за собой» дают возможность саморазвития как непрерывного процесса, в рамках которого учащиеся приобретают способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми,

последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию.

В ходе занятий по программе «Умей вести за собой» дети смогут выявить свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут им стать грамотными специалистами достойными членами общества, определить природу лидерства, изучить стратегии и методы управления.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части, что позволяет развить в обучающихся:

- готовность и способность выражать и отстаивать свою общественную позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки;
- способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результат, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;

формированию мотивации к активному и ответственному участию в общественной жизни.

Направленность программы – социально-гуманитарная. Данная программа направлена на обучение детей 11-12 лет с целью пробудить у них интерес к самопознанию. Программа направлена на формирование социально компетентного поведения у детей и подростков, которое обеспечивает ребенку адекватное отношение к позитивным и проблемным ситуациям,

навыков доброжелательного общения со сверстниками, которые можно использовать в совместной деятельности при получении новых знаний. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для развития личностных качеств.

Актуальность программы

В рамках изучаемого курса подростки получают навыки эффективного взаимодействия в команде, построения отношений с другими на основе взаимного уважения и сотрудничества, проявляют себя в решении групповых задач, делают осознанный выбор, способны понять свою роль и место в обществе. К тому же реалии современного общества таковы, что в настоящее время созрела проблема агрессивности детской среды, когда у подрастающего поколения нет навыков сотрудничества и конструктивного поведения в конфликтах.

Сегодня умение общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, становится все более важным. К сожалению, многие дети в семье так и не приобретают этого важнейшего социального навыка, но педагоги могут научить детей решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь – следовать социальным нормам и правилам.

Цель реализации программы:

Целью курса

является формирование всесторонне развитой личности, способной постичь и реализовать потенциал своих знаний и возможностей и адаптироваться к окружающей среде.

Задачи программы:

Обучающие:

-обеспечение индивидуальных потребностей школьников-обеспечение школьника средствами самопознания

- овладение социальными компетенциями

Развивающие:

- формирование мотивации к самовоспитанию и саморазвитию;

- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения

-развить навыки организаторской деятельности, координации и стимулирования действий другого человека

-развитие эмоционального и социального интеллекта через создание в группе детей дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом

-развитие личностных компетенций, таких как организованность, обучаемость, ответственность, самоконтроль, реализация личностного потенциала.

Воспитательные:

- сформировать организаторские умения подростков посредством системы занятий и тренингов по коллективной творческой деятельности

-воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;

-обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

Новизна программы обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Умей вести за собой», реализуемая на базе МБОУ «Красномайская СОШ имени С.Ф.Ушакова», предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу дополнительным материалом.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она дает ребятам знания и умения, необходимые для достижения контактности, решение конфликтов и проблемных ситуаций. Обучение по данной программе представляет собой систему взаимосвязанных творческих заданий, деловых игр и тренингов, проводятся обсуждения и дискуссии на волнующие и интересные темы, в процессе которых отрабатываются навыки руководства малым коллективом или группой, техника ведения разговора, спора, умение упорядочить точки зрения, достигать согласия и находить решения в группе. Ребенок получает поддержку и уважение сверстников, имеет возможность приобрести новых друзей, расширить свой кругозор, иметь практику общественной жизни, он чувствует себя нужным и способным помочь множеству людей, оказавшихся в трудной ситуации.

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации обучения учащихся системой новых знаний, умений, навыков с целью дальнейшего применения.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально–адаптивная функция программы состоит в том, что каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывая индивидуальный способ самореализации.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11-12 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к самопознанию.

Количество обучающихся в группе - до 25 человек.

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Форма реализации образовательной программы: занятия

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеofilьмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

объяснительно-иллюстративные – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

исследовательский – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По логичности подхода:

аналитический – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

частично-поисковый – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;

-метод проблемного обучения;

-метод дизайн-мышления;

-метод проектной деятельности.

Возможные формы проведения занятий:

- лекция, объяснение, на этапе изучения нового материала

-беседа, дискуссия, практическая работа на этапе практической деятельности, деловые и ролевые игры

-на этапе освоения навыков – творческое задание, упражнения на взаимодействия в группе, тренинги

-на этапе проверки полученных знаний – дидактическая игра

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

Метапредметные результаты:

-Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно формулировать тему и цели урока;
- составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Познавательные универсальные учебные действия

- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- пользоваться словарями, справочниками;
- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- владеть монологической и диалогической формами речи;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:
универсальные компетенции:

- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- способность творчески решать задачи;
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

предметные результаты: Предметные результаты освоения программы основного общего образования представлены с учетом специфики содержания гуманитарных предметных областей.

Русский язык: извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, осуществление выбора языковых средств для создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом; обогащение словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения: осознанное расширение своей речевой практики; овладение основными нормами современного русского литературного языка.

Обществознание: освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества; содержания и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать:**

- основные права, свободы и обязанности гражданина, социальные нормы и правила отношений в обществе;
- понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении
- средства самопознания

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь:**

- осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки из опыта других- оценивать свои поступки, действия с учетом влияния на окружающих людей- развивать навыки управления эмоциями, самооценки, взаимодействия
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи- формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя, свою точку зрения
- вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к окружающим

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений коммуникативных ситуаций проблемного общения
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере общения.
3. Готовность к продолжению обучения в сфере самопознания– определяется как потребность в коммуникации, готовность к коллективной деятельности

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде творческих заданий, мини проектов, представления практических результатов выполнения заданий Периодический контроль проводится в виде семинаров.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, выступление на конференции, конкурс, презентация проектов, анализ участия, обучающегося в мероприятиях

Итоговая аттестация – проводится в конце обучения с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

| Уровень | Описание поведенческих проявлений |
|--------------------------------------|--|
| 1 уровень - недостаточный | Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать. |
| 2 уровень – развивающийся | Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике. |
| 3 уровень – опытный пользователь | Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях. |
| 4 уровень – продвинутый пользователь | Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности. |
| 5 уровень – мастерство | Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка. |

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

| Уровни освоения программы | Результат |
|------------------------------------|---|
| Высокий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт |
| Средний уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | незначительной доработки |
| Низкий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям |

2. Содержание программы

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Умей вести за собой»

| № п/п | Название раздела, модуля, темы | Количество часов | | |
|-------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Введение в курс и знакомство | 2 | | 2 |
| 2 | Я и мои эмоции | 10 | 5 | 5 |
| 3 | Я и другие | 10 | 4 | 6 |
| 4. | Наши взаимоотношения | 11 | 4 | 7 |
| 5 | Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | Итого | 34 | | |

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Умей вести за собой»

| № п/п | Наименование раздела, модуля, темы | Кол-во часов, всего | в том числе | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|-------------------------------------|---------------------|-------------|----------|----------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Введение в курс и знакомство | 2 | | | |
| 1.1 | Знакомство | 1 | | 1 | Упражнения |

| | | | | | |
|----------|-----------------------|-----------|---|---|---|
| 1.2 | Моя группа | 1 | | 1 | Ответы обучающихся в процессе диалога Упражнения |
| 2 | Я и мои эмоции | 10 | | | Упражнения |
| 2.1 | Что такое эмоции? | 1 | 1 | | Упражнения |
| 2.2 | Радость | 1 | 1 | | Упражнения |
| 2.3 | Как победить страх | 1 | | 1 | Упражнения Ответы обучающихся в процессе диалога |
| 2.4 | Что делать с гневом? | 1 | | 1 | Упражнения Ответы обучающихся в процессе диалога |
| 2.5 | Обида | 1 | 1 | | Упражнения |
| 2.6 | Грусть | 1 | 1 | | Упражнения |
| 2.7 | Сочувствие | 1 | 1 | | Упражнения |
| 2.8 | Моё настроение | 1 | | 1 | Упражнения |
| 2.9 | Стресс | 1 | | 1 | Упражнения |
| 2.10 | Мои желания | 1 | | 1 | Упражнения Ответы обучающихся в процессе диалога |
| 3 | Я и другие | 10 | | | Упражнения |
| 3.1 | Какой я? | 1 | 1 | | Индивидуальное задание |
| 3.2 | Мои друзья | 1 | | 1 | Упражнения |

| | | | | | |
|------|-----------------------------------|----|---|---|---------------------------------------|
| 3.3 | Умение ладить с людьми | 1 | 1 | | Упражнения |
| 3.4 | Решаем проблемы | 1 | | 1 | Упражнения |
| 3.5 | Все вместе | 1 | | 1 | Ответы обучающихся в процессе диалога |
| 3.6 | Секреты общения | 1 | 1 | | Упражнения |
| 3.7 | Мысли, чувства, поведение | 1 | 1 | | Упражнения |
| 3.8 | Зачем нужны эмоции? | 1 | | 1 | Индивидуальное задание |
| 3.9 | Как справляться с эмоциями? | 1 | | 1 | Упражнения |
| 3.10 | Индивидуальные консультации | 1 | | 1 | Индивидуальное задание |
| 4 | Наши взаимоотношения | 10 | | | |
| 4.1 | Уверенное поведение | 1 | | 1 | |
| 4.2 | Критика | 1 | 1 | | Упражнения |
| 4.3 | Просьба и требование | 1 | 1 | | Упражнения |
| 4.4 | Благодарность | 1 | 1 | | Упражнения |
| 4.5 | Поведение в конфликтных ситуациях | 1 | | | Упражнения |
| 4.6 | Моя индивидуальность | 1 | | 1 | Упражнения |
| 4.7 | Моя ответственность | 1 | | 1 | Упражнения |
| 4.8 | Как изменить привычки | 1 | | 1 | |
| 4.9 | Принятие решения | 1 | | 1 | Ответы обучающихся в процессе диалога |
| 4.10 | Как понять Другого | 1 | 1 | | Упражнения |
| 4.11 | Общение в группе | | | 1 | Упражнения |
| 5 | Итоговое занятие | 1 | | 1 | Дидактическая игра |

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Умей вести за собой»

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1

Введение в курс и знакомство (2 ч)

Знакомство (1 ч)

Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.

Форма проведения: упражнения на взаимодействие в группе, тренинг, решение ситуативных задач.

Моя группа (1 ч)

Рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Что я люблю делать». Обсуждение результатов упражнения. Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон» (К.Фопель). Обсуждение результатов упражнений. Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.

Форма проведения упражнения на взаимодействие в группе, тренинг, упражнения.

Раздел 2. Я и мои эмоции (10 ч)

Что такое эмоции? (1 ч)

Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.

Форма проведения: теоретические и практические упражнения, практикум, тестирование, решение ситуативных задач.

Радость (1 ч)

Умение выражать свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости; актуализация знаний о способах создания хорошего настроения. Изображение радости лицом и телом. Радость как эмоциональное состояние, которое возникает, когда все в нашей жизни ладится, наши желания выполняются. Радость и гордость. Чувства, сопутствующие радости. Удовольствие, восторг, ликование. Как доставить чувство радости другому. Как распознать чувство радости у другого. Внешние признаки чувства радости.

Форма проведения: теоретические и практические занятия, игра, решение ситуативных задач.

Как победить страх (1 ч)

Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого.

Форма проведения: практические упражнения, тренинг, ролевые упражнения, решение ситуативных задач.

Что делать с гневом? (1 ч)

Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справляться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость, злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справляться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.

Форма проведения: практические упражнения, тренинг, ролевые упражнения, решение ситуативных задач.

Обида (1 ч)

Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида

как ощущение в теле. Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.

Форма проведения: теоретические и практические упражнения, тренинг, ролевые упражнения, решение ситуативных задач.

Грусть (1 ч)

Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие.

Форма проведения: теоретические и практические упражнения, тренинг, ролевые упражнения, решение ситуативных задач.

Сочувствие (1 ч)

Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствие другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.

Форма проведения: теоретические и практические упражнения, тренинг, ролевые упражнения, решение ситуативных задач.

Мое настроение (1 ч)

Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.

Форма проведения: упражнения на взаимодействие в группе, тренинг, игра, тестирование, решение ситуативных задач.

Стресс (1 ч)

Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.

Форма проведения: упражнения на взаимодействие в группе, тренинг, игра, тестирование, решение ситуативных задач.

Мои желания (1 ч)

Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний. Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?

Форма проведения: упражнения на взаимодействие в группе, тренинг, игра, тестирование, решение ситуативных задач.

Раздел 3. Я и другие (11 ч)

Какой Я? (1 ч)

Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.

Форма проведения: теоретические и практические упражнения, тренинг, ролевые упражнения, решение ситуативных задач.

Мои друзья (1 ч)

Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроём. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем

можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями. Совместное времяпрепровождение. Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.

Форма проведения: практические упражнения, тренинг, ролевые упражнения, решение ситуативных задач.

Умение ладить с людьми (1 ч)

Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Compliments. Забота об отношениях и совместной деятельности.

Форма проведения: теоретические и практические упражнения. практикум, решение ситуативных задач.

Решаем проблемы (1 ч)

Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.

Форма проведения: практические занятия, упражнения на взаимодействие в группе, тренинг, решение ситуативных задач.

Все вместе(1 ч)

Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.

Форма проведения: практические занятия, практикум, занятие-игра, решение ситуативных задач.

Секреты общения (1 ч)

Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.

Форма проведения: теоретические и практические занятия, упражнения на взаимодействие в группе, тренинг, практикум, решение ситуативных задач.

Мысли, чувства, поведение (1 ч)

Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.

Форма проведения: теоретические и практические упражнения решение ситуативных задач, дидактическая игра.

Зачем нужны эмоции (1 ч)

Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции. Польза отрицательных эмоций.

Форма проведения: практические упражнения, тестирование, решение ситуативных задач.

Как справляться с эмоциями? (1 ч)

Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам справиться с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции. Релаксация. Антистресс. Ресурсное состояние.

Форма проведения: практические упражнения, тренинг, решение ситуативных задач.

Индивидуальные консультации (1 ч)

Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить. **Форма проведения:** практические занятия, решение ситуативных задач.

Раздел 4. Наши взаимоотношения (10 ч)

Уверенное поведение (1 ч)

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

Форма проведения: упражнения на взаимодействие в группе, тренинг, практикум, решение ситуативных задач.

Критика (1 ч)

Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.

Форма проведения: теоретические и практические упражнения, решение ситуативных задач, дидактическая игра.

Просьба и требование (1 ч)

Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».

Форма проведения: теоретические и практические упражнения, тренинг, решение ситуативных задач.

Благодарность (1 ч)

Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случаи, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.

Форма проведения: теоретические и практические упражнения, ролевые упражнения, дидактическая игра.

Поведение в конфликтных ситуациях (1 ч)

Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта.

«Я - высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.

Форма проведения: практические упражнения, практикум, решение ситуативных задач, дидактическая игра.

Моя индивидуальность (1 ч)

Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.

Форма проведения: практические упражнения тренинг, тестирование, решение ситуативных задач.

Моя ответственность (1 ч)

Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности.

Форма проведения: практические занятия, упражнения на взаимодействие в группе, ролевые упражнения, решение ситуативных задач.

Как изменить привычки (1 ч)

Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.

Форма проведения: практические упражнения, тренинг, решение ситуативных задач, дидактическая игра.

Принятие решения (1 ч)

Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения.

Форма проведения: практические упражнения, тренинг, решение ситуативных задач, дидактическая игра.

Как понять Другого (1 ч)

Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата.

Форма проведения: теоретические и практические упражнения, тренинг, решение ситуативных задач, дидактическая игра.

Общение в группе (1 ч)

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?

Форма проведения: практические упражнения, тренинг, решение ситуативных задач, дидактическая игра.

Раздел 5. Итоговое занятие(1ч)

Форма проведения: решение ситуативных задач, дидактическая игра.

2.4. Календарный учебный график реализации программы

| Год обучения | Название раздела, модуля, темы | Количество часов | | | Количество учебных | | Даты начала и окончания | Продолжительность каникул |
|--------------|--------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------|------|-------------------------|---------------------------|
| | | все го | теория | практика | недель | дней | | |
| 1 | Умей вести за собой | 34 | 13 | 21 | 34 | 34 | 01.09.23 31.05.24 | 10 дней, январь 2024 |

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Культура речи»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МБОУ «Красномайская СОШ имени С.Ф.Ушакова»

Для занятий необходимо помещение – учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

| № п/п | Наименование | Количество, шт. |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|
| 1. | Профильное оборудование | |
| 1.1 | книги | |
| 1.2 | | |
| 2. | Компьютерное оборудование | |
| 2.1 | компьютер | 1 |
| 2.2 | | |
| 3. | Презентационное оборудование | |
| 3.1 | | |

| | | |
|-----------|--|--|
| 3.2 | | |
| 4. | Программное обеспечение | |
| 4.1 | | |
| 4.2. | И другое оборудование в соответствии с вашей программой | |

3.2 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы

Для педагога

1. Базовый набор тематических тренингов для подростков: Сборник научно-методических материалов / Сост. Н.А.Бондаренко, И.Н. Рязанова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: АСОУ, 2007
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя - М.: Просвещение, 2010.
3. Кошелева Е.П. «Психосоциальное развитие детей и подростков», методическое пособие «Программы развития навыков социального взаимодействия - Москва, 2012
4. Криволапова Н. А. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся. 5-8 классы – М.: Просвещение, 2012.
5. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка – М., 1992
6. Система подготовки медиаторов. 5 – 9 классы : практические занятия, тренинговые задания / авт.-сост. О.А.Уварова. – Волгоград : Учитель, 2014.

Для обучающегося

1. Дополнительный материал.
2. Карточки
3. Художественная литература

Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы

1. Интернет-ресурсы

3.4 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог Лебедева В.А., имеющий высшее образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с обучающимися и отвечающий

квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».