## C:\Users\АНЕЧКА\Desktop\на сайт\титульники\горбунова\5233271888032162948.jpg

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предусматривает дальнейшее совершенствование, расширение знаний, полученных раннее, совершенствование знаний и умений, необходимых каждому человеку. Практические занятия «Учусь понимать других» направлены на развитие у детей интереса и уважения к чувствам, поступкам, эмоциям других людей. Важно, чтобы дети умели не только позитивно относиться к себе, но и строить конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми. Деятельность направлена на укрепление здоровья и профилактика его нарушения.

Программа рассчитана на 34 часов в год – 7 классы, с проведением занятий

1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной

деятельности.

## Содержание программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Форма организации****учебных занятий** | **Виды учебной деятельности** |
| 1. | Введение. Знакомство с группой.Что вы знаете друг о друге. | 2 | Знакомство.Анкетирование«Насколькохорошо ты себя знаешь» правила группы»Словесныйпрактико -ориентированный | Развитие познавательных способностей.Сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу. Выработатьправила работы в группе. |
| 2. | Секреты общения. | 9 | Понятие общения. Средства общения: речь, мимика, жесты. Выполнение упражнений.Этикет, правила поведения.Тренировка восприятия | Выявление наиболееэффективных способов началаобщения. Развитие умения слушатьдругих людей.Развитиеуверенности в поведении ивзаимодействии с |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | партнера в общении. Развитие внимания к окружающим. Беседа о причинах конфликтов, агрессии.Практическая деятельность по подготовке мероприятия. | окружающими. Способствовать сплочению коллектива,раскрытиюиндивидуальных особенностей его членов.Формировать умениеосуществлять деятельность в коллективе,раскрытиеиндивидуальныхспособностей.Развитиетворческихспособностей. |
| 3. | Тайна моего «Я» (формирование своего «Я»). | 7 | Выполнение упражнений.Беседа о чувствах. Мини- лекция.Релаксационное упражнение.Практико – ориентированная деятельность.Теория потребностей Маслоу.Выполнение упражнения « Каким я хочу быть». | Обучение способамвнутреннегосамоконтроля.Определение типатемперамента учащихся, научить использовать положительные характеристики своеготемперамента. Дать знания о различиифизического ипсихологического здоровья, научить методам выхода из стрессовойситуации, сформироватьнавыки уверенногоповедения вмомент стресса. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Как мы видим друг друга(формирование потребности общения со сверстниками). | 6 | Выполнение упражнений. Беседы.Шуточный тест. Практико - ориентированная деятельность | Помочь участникамвидеть,чувствовать,адекватновосприниматьдругих людей,формироватьчувствительность кневербальнымсредствамобщения. Развитие социально- коммуникативных навыков.Формирование уподростка уменияувидеть в другомчеловеке егодостоинства.Выработка правилповедения вконфликтныхситуациях. |
| 5. | Выбор и жизненные ценности. | 6 | Интерактивное обучение, практико- ориентированная деятельность.Игра. Опросник. | Формированиеответственногоотношения квыборупрофессионального пути черезрасширение границ самопознания и получениеинформации омире профессий.Активизацияличностных |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | качеств. Развитие активности во всех сферах жизни.Развитие ценностно-смысловой сферы.Развитие творчкских способностей. |
| 6. | Здоровый образ жизни. | 4 | Практико- ориентированная деятельность | Профилактика икоррекциясоциально –психологическойдезадаптации.Воспитаниеспособностейчеловека строитьсвою жизнь вобществе.Установка наздоровый образжизни.Формированиенравственныхкачеств. Здоровыйобраз жизни.Формированиепотребности вздоровом образежизни. Осознаниеценностисобственногоздоровья иответственности. |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |

6

# Личностные, метопредметные и результаты

## Личностные результаты:

* установка на здоровый образ жизни
* формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование установки к работе на результат.

## Метапредметные результататы:

* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
* анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности;
* включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность
* работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию.

**Формой подведения итогов** считать: выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, агитбригадах, классных часах, участие в мероприятиях класса, инсценирование сценок из жизни школы и постановка сказок и пьесок для свободного просмотра.

# Планируемые результаты.

В результате работы у учащихся происходит знакомство , сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу. Познакомиться с психологией сотрудничества и соперничества. Так же учащиеся должны выработать правила работы в группе, соблюдение которых способствует эффективному сотрудничеству. Уметь исследовать процесс принятия решений группой, нарабатывать навыки эффективного поведения для достижения согласия при решении групповой задачи, уметь закреплять навыки определения основных стилей поведения в конфликте. Развивать уверенность в поведении и взаимодействии с окружающими. Формировать умение различать разные стили руководства. Участникам предлагаются ситуации. Уметь формировать осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить у учащихся склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов развивать умения координировать совместные действия. Выявлять наиболее эффективных способов начала общения. Отработать способы, помогающие поддерживать общение; выяснить собственные возможности в увеличении продолжительности контакта. Развитие умения уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях, развитие умения леживать свое внутреннее психологическое состояние.

# Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности****обучающегося** **(на уровне учебных достижений)** | **Контроль** | **Дата проведения** |
| **Введение. Знакомство с группой. Что вы знаете друг о друге. (2 часа)** |
| 1. | Знакомство. Театр- экспромт «Необычное знакомство». | Знакомство. Анкетирование«Насколько хорошо ты себя знаешь»Правила группы | Знакомство, сплочение группы, созданиеположительн ого эмоциональн ого настроя надальнейшую работу | 02.09 |
| 2. | Тренинг конструктивн ого общения«Что мызнаем друг о друге». | Словесный практико- ориентированный | Выработать правилаработы в группе,соблюдение которыхспособствует эффективном усотрудничеству | 09.09 |
| **Секреты общения (9 ч.)** |
| 3. | Основные способы общения. Беседа об общении, видах общения. | Понятие общения.Средства общения: речь, мимика, жесты, поза.Упражнения:«Давайтепознакомимся»,«Узнай по голосу» | Выявление наиболее эффективных способовначала общения. Развитие умения слушатьдругих людей. | 16.09 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Секреты общения. Внимание к окружающим людям. | Этикет, правила поведения.Тренировка восприятия партнера в общении.Упражнения:«Опиши партнера» | Развитиеуверенности в поведении и взаимодейств ии сокружающим и | 23.09 |
| 5. | Секреты общения. Умение слушать. | Развитие внимания кокружающим. Упражнения:«Назови по имени»,«Прикосновение»,«Слушаем тишину» | Способствовать сплочению коллектива, раскрытиюиндивидуальныхособенностей. | 30.09 |
| 6. | Секреты общения.Вежливое отношение к людям. | Развитие внимания кокружающим. Упражнения«Интонация»,«Сочиняем сказку» | Формировать умение осуществлятьдеятельность в коллективе, способствовать сплочению коллектива, раскрытиюиндивидуальныхособенностей его членов | 07.10 |
| 7. | Секреты общения. Взаимоуваже ние | Упражнения:«Если б я был волшебником»,«Подарок» | Способствовать сплочению коллектива, раскрытиюиндивидуальн ыхособенностей его членов | 14.10 |
| 8. | Секреты общения.Умениеучитывать позицию другого | Беседа о причинах конфликтов,агрессии. Упражнения:«Ссора»,«Встреча»,«Жмурки», «Найдиведущего», «На узкой тропинке». | Развитие внимания кокружающим. Причины психологическогодискомфорта, агрессии | 21.10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Секреты общения Как тыхочешь, чтобыпоступали с тобойОбобщение | Упражнения: «Я и мое имя»,«Опиши одноклассника»,«Подарок»,«Приглашение в гости». | Развитие навыков общения и взаимодействия. | 11.11 |
| 10. | Обобщение | Игра насплочение группы«Островок». | Развитие навыков общения и взаимодействия. | 18.11 |
| 11. | Подготовка к выступлению дляначальных классов «В дружбе – сила!» | Практическаядеятельность по подготовке мероприятия | Развитие творческих способностей | 25.11 |
| **Тайна моего «Я» (формирование своего «Я») (7 ч.)** |
| 12. | Кто я такой. Мини-лекция«Что такоесамооценка». | Упражнение«Список черт»  | Обучение способамвнутреннего самоконтроля | 02.12 |
| 13. | Беседа «Мои эмоции» | Беседа «Что такое чувства».Упражнение«Эмоции в мимике». Игра«Угадай эмоцию» Игра «Изобрази эмоцию». | Выявить идать знания о характере эмоций; основы эмоциональн ых ощущений.Учитьвыражать эмоции | 09.12 |
| 14. | Мойтемперамент. Тест Г.Айзенка на определение типа темперамента. | Мини-лекция:«Темперамент». | Определение типтемперамента учащихся,научить использовать положительн ыехарактеристи ки своеготемперамента | 16.12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | Я и мое здоровье. Игра Здоровье иего признаки.Что такое стресс. | Релаксационноеупражнение «Луг- лес-река-луг» | Дать знания о различии физического ипсихического здоровья,научить методам выхода из стрессовой ситуации,сформировать навыкиуверенного поведения в моментстресса | 23.12 |
| 16. | Я и мое тело.Мозговой штурм «Чтомы делаем со своим телом». | Причины стеснительности. Упражнение«Лепим фигуру» | Расширение опытавзаимодейств ия с телесным образом «Я», повысить уровеньсамооценки учащихся | 13.01 |
| 17. | Я и мои желания | Теорияпотребностей Маслоу.Упражнение«Каким я хочу быть»Упражнение«Коллаж». | Дать знания о теоретически х основах мотивов и потребностей, повысить уровеньсамооценки учащихся | 20.01 |
| 18. | Сегодня,вчера, завтра | Практико- ориентированная деятельность. | Помочь осознать наиболее значимые жизненные события идостижения, повышение уверенности в собственных силах, снятие напряжения и снижение тревожности | 27.01 |
| **Как мы видим друг друга (формирование потребности общения со сверстниками) (6ч.)** |
| 19. | Мир вокруг меня | Упражнения:«Печатная машинка»,«Считалочка»,«Спички»,«Передача чувств прикосновением» | Помочьучастникам видеть,чувствовать,адекватно воспринимать другихлюдей, формировать чувствительность кневербальным средствам общения | 03.02 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Что такое сотрудничество | Беседа | Тренировка умений,необходимых для конструктивногоповедения. | 10.02 |
| 21. | Моёотношение к миру | Упражнения:«Я и мой мир», «20 желаний»,«Пожелание»,«Сад цветов»,Коллаж «Формула любви» или«Формула успеха» | Развитие социально- коммуникативныхнавыков. Формирование у подростка умения увидеть в другомчеловеке его достоинства | 17.02 |
| 22. | Познайсамого себя и других | Шуточный тест«Нарисуй свой характер». Тест«Какие у тебя друзья?».Упражнения:«Лесенка», «Мои качества»,Игра «Я и ты» | Понимать причины поступков; Закрепить знанияучащихся о положительн ых иотрицательны х качестваххарактера человека | 03.03 |
| 23. | Взаимодействие в паре | Разминка, «Работа в группах»,«Обучение хорошим манерам»,«Хорошие слова и чувства» | Навыки сотрудничест ва и умениесоревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать своидостижения с успехами других | 10.03 |

|  |
| --- |
| **Выбор и жизненные ценности. (6ч.)** |
| 24. | Мои представления о будущей профессии | Игра «Профессия на букву»Игра «Как здороваютсяпредставители разныхпрофессий» Опросник «Как поживаешь?» | Формирование ответственного отношения к выборупрофессионального путичерезрасширение границсамопознания и получение информации о мирепрофессий | 17.03 |
| 25. | Ставим цели на будущее | Практико- ориентированная деятельность | Активизация личностных качеств.Развитиеактивности вовсех сферах жизни. | 24.03 |
| 26. | Мой жизненный выбор | Игра | Развитие личности.Развитие ценностно- смысловой сферы.Развитиеактивности вовсех сферах жизни. | 07.04 |
| 27. | Ответственность. Каксказать «нет» и отстоятьсвое мнение | Словесный, интерактивное обучение | Профилактик а и коррекция социально- психологической дезадаптации.Воспитание способностей строить свою жизнь в обществе | 14.04 |
| 28- 30. | Подготовка к мероприятию. Агитбригада«Мы такие разные, номы вместе!» | Практическаядеятельность по подготовке мероприятия | Развитие творческих способностей | 21.0424.0428.04 |

|  |
| --- |
| **Здоровый образ жизни. (4ч.)** |
| 31. | Здоровье – это здорово | Практико- ориентированная деятельность | Профилактик а и коррекция социально- психологичес койдезадапта ции.Воспитание способностей человека строить свою жизнь в обществе.Установка на здоровыйобраз жизни | 05.05 |
| 32. | **Промежуточная аттестация. Тестирование.** От чего мы зависим | Практико- ориентированная деятельность | Формирование нравственных качеств, чувства эмпатии, представлений обобщечеловеческихценностях, ЗОЖ | 13.05 |
| 33. | Здоровый образ жизни – школа выживания | Практико- ориентированная деятельность | Формирование потребности в здоровомобразе жизни, осознание ценностисобственного здоровья и ответственности | 19.05 |
| 34. | Мой дом – наведупорядок в нём | Практико- ориентированная деятельность | Формирование нравственных качеств, чувства эмпатии, представлений обобщечеловеческихценностях, ЗОЖ | 23.05 |

## Список литературы

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. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений — М.: Прамбер, 1992.
3. Вереникина И.М. Преодоление возможных конфликтных ситуаций между учителем и учениками на уроке // Вопросы психологии. - 1986.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком.Как?/ Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.:АСТ: Астрель, 2008.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2010.
6. Григорьев Д. В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. – М.: Просвещение, 2011.
7. Криволапова Н. А. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся. 5-8 классы / Н. А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012.
8. Кулинич Г.Г. Школьный клуб: Сценарии мероприятий и праздников (5-11 классы). – М.:ВАКО, 2007.
9. Литвак М.Е. Психологический вампиризм: учебное пособие по конфликтологии / М.Е. Литвак. – Изд. 29-е. – Ростов н/Д: Феникс,2013.
10. Мир школьных праздников: 5-11 классы. Планирование воспитательной работы, сценарии мероприятия/ Сост. Е.В. Савченко, О.Е. Жиренко, 2-е изд. – М.:2006.
11. Орлов Ю.М. Предмет педагогики. Серия: Педагогика. - М.: "Импринт-Гольфстрим", 1998.
12. Программы внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова . Издательский дом Федоров, издательство «Учебная литература», 2011.
13. Рабочая программа дополнительного образования социально-педагогической направленности «Ведущие за собой» Н.А. Ращупкина, 2013.
14. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа/С.В. Третьякова, А.В. Иванов, С. Н. Чистякова и др. – М.: Просвещение, 2014.