

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 61» города Кирова

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «СОШ с УИОП № 61»
города Кирова

_____ В.С.Симанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«УМЕЙ ВЕСТИ ЗА СОБОЙ»

Киров
2025

1. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс:

- актуальность опирается на необходимость подготовки молодых лидеров-организаторов деятельности ученического самоуправления на современном этапе развития общества. Дети получают ценный опыт общественного действия, удовлетворяют свои духовные, познавательные, творческие, социальные потребности. Используя разные виды деятельности, инициированные педагогом и предложенные самими учениками, обучающиеся не только формируют компетентности в различных областях знания, но и самостоятельно создают продукт, имеющий значимость для других. Также актуальность данной программы обусловлена психологическими особенностями подросткового возраста детей, когда на смену продуктивно-творческой деятельности приходит потребность в общении, осознании своего «Я», как частички коллектива, желание быть признанным окружающими. Учебный материал подобран таким образом, что позволяет учащимся осознать перспективы своего психологического развития, понять природу своего «Я», найти применение своим творческим, организаторским способностям.
- практическая значимость программы (что позволит сформировать, развить, воспитать)
 - формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
 - формирование интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия;
 - развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
 - привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Ключевые навыки и умения, формируемые у воспитанников в ходе реализации данной программы «Умей вести за собой»:

- Аналитические (умение мыслить критически, анализировать и оценивать идеи, информацию, суждения, отбирать наиболее продуктивные из них, делать собственные выводы и заключения).
 - Проектировочные (умение планировать деятельность: собственную, коллективную; осуществлять выбор целей и механизмов их достижения).
 - Коммуникативные (умение работать в команде, организовывать деловое и эмоциональное взаимодействие, решать коммуникативные проблемы).
 - Рефлексивные (умение осуществлять «самонаблюдение», выстраивать процессы самокоррекции, саморазвития).
 - Исследовательские (умение видеть проблему, пути и механизмы ее решения, генерировать идеи и др.).
- связь с существующими по данному направлению общешкольными программами (литература, искусство, русский язык);

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: воспитание социально-активной личности путем включения ее в социально-значимую деятельность.

Основными задачами данной программы является:

- обучающие* - научить положительной коммуникации и активному взаимодействию всех членов группы;
- воспитательные* - сформировать организаторские умения подростков посредством системы занятий и тренингов по коллективной творческой деятельности;
- развивающие* - развить навыки организаторской деятельности, координации и стимулирования действий другого человека.

Программа содержит теоретическую часть, подкрепляемую практикой, и психологические тренинговые упражнения по теме занятия.

Формы проведения занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей воспитанников, специфики содержания данной программы и возраста обучающихся. Теоретическая часть программы включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой.

3. Теоретико-методологическое обоснование программы:

Изменения, происходящие в социально-экономической среде, поставило общество перед решением многих важных проблем. Одной из них является развитие социальной активности, формирование самостоятельности мышления и деятельности личности.

Россия в наше время нуждаются в новом поколении активистов, людей обладающих стратегическим мышлением, неординарным видением ситуации, уверенностью в успехе. Особую актуальность и остроту приобрела задача подготовки лидеров, стимулирование их организаторской деятельности.

Самоуправление – структура отношений, одна из форм управления коллективом, деятельностью, развитием, когда предпочтение отдается демократическому, свободному, стимулирующему типу взаимоотношений. Ученическое самоуправление основывается на проявлении инициативы, принятия решения и его реализации в интересах ученического коллектива.

Внеурочная программа «Познай себя» социальной направленности призвана помочь детям овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной организаторской деятельности, развитию коммуникативных умений подростков, включающих в себя освоение регулятивных и познавательных компонентов.

Практическая часть представлена практическими действиями: социальные проекты, коллективные творческие дела, групповые дискуссии, тренинги общения, групповая проблемная работа, интеллектуальные игры, конкурсы, беседы, викторины, праздники, устные журналы, экскурсии, выставки.

Сочетание теории и практики является необходимым условием для успешного усвоения данного курса. Китайская мудрость: «Скажи мне, я забуду; покажи мне, я запомню; позволь мне сделать, и я

пойму» - как нельзя лучше иллюстрирует необходимость практической деятельности в рамках освоения данной программы. Включение в практические дела, организовываемые воспитанниками, позволит развить лидерские качества, организаторские способности и умение самостоятельно действовать в различных условиях. Опыт совместной самостоятельной организаторской деятельности, планирования и анализа коллективных дел способствует приобретению лидерских, организаторских качеств.

4. Место программы внеурочной деятельности в учебном плане школы.

Курс реализуется в 5-7 классах, рассчитан на 34 ч. в год, 1 час в неделю.

5. Ожидаемые результаты работы по программе:

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний

- формирование познавательной и информационной культуры;
- 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;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся и изменяющемся мире;
- 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

Второй уровень результатов — получение школьником опыта практической деятельности и позитивного отношения к базовым ценностям общества:

- умение работать в группе — эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; слушать партнёра, формулировать и аргументировать своё мнение, корректно отстаивать свою позицию и координировать её с позицией партнёров, в том числе в ситуации столкновения интересов; продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех их участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;
- формирование понимания причин успеха / неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия:

- овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной

деятельности, поиска средств её осуществления;

□ умение планировать пути достижения целей на основе самостоятельного анализа условий и средств их достижения, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ, осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;

□ формирование осознанной адекватной и критической оценки своей деятельности, умения самостоятельно оценивать свои действия и действия одноклассников, аргументировано обосновывать правильность или ошибочность результата и способа действия, реально оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности;

□ умение организовывать и планировать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками, определять общие цели, способы взаимодействия, планировать общие способы работы;

□ умение извлекать информацию из различных источников;

Содержание программы

Программа «Умей вести за собой» входит во внеурочную деятельность по социальному направлению.

Программа предусматривает задания, социальные проекты, коллективные творческие дела, групповые дискуссии, тренинги общения, групповая проблемная работа, интеллектуальные игры, упражнения, игры на формирование коммуникативных навыков, приобретение лидерских, организаторских качеств.

Индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности учащегося и уникальность учебной группы; достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной Я-концепции личности учащегося, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самосовершенствованию и самовыражению своего «Я». Это способствует появлению желания общения с другими людьми, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс:

1. Введение в мир психологии.

1.1. Знакомство.

1.2. Какой я? Что я знаю о себе?

1.3. Я не такой, как все, и все мы разные

2. Я уникальный.

- 2.1. Я - уникальный.
- 2.2. Я в своих глазах и глазах других людей.
- 2.3. Как победить своего дракона?
- 2.4. Я могу...
- 2.5. Мои сильные стороны
- 2.6. Как достичь цели
- 2.7. Я творец своей жизни
- 2.8. Мысли, чувства и поведение людей.

3. О пользе и вреде эмоций.

- 3.1. Какие бывают эмоции?
- 3.2. Где живут мои эмоции?
- 3.3. Как узнать эмоцию?

4. Чувства.

- 4.1. Чувства полезные и вредные.
- 4.2. Чувства людей и их поведение.
- 4.3. Застенчивость и неуверенность в себе
- 4.4. Обида.
- 4.5. Злость и агрессия.
- 4.6. Что делать со злостью и агрессией.
- 4.7. Завершающее занятие.

6 класс:

1. Эмоции.

- 1.1. Эмоции правят мной или я ими?
- 1.2. Как управлять своими эмоциями?
- 1.3. В поисках достойных путей выражения чувств.

2. Стress.

- 2.1. Стress. Как с ним справиться?
- 2.2. Уверенность в себе-залог успеха в жизни.
- 2.3. Типичные проблемы.

3. Факторы, разрушающие здоровье.

- 3.1. Жизненные ценности.
- 3.2. Опасные последствия.
- 3.3. Учимся говорить «нет»
- 3.4. Сопротивление насилию.

3.5. Воздействие средств массовой информации.

3.6. Разоблачение рекламы.

4.Друзья.

4.1. Друзья.

4.2. Что такое настоящий друг?

4.3. «Звездная карта жизни».

4.4. Подведение итогов.

7 кл.

1. Введение. Знакомство с группой. Формула успеха лидера. *Практическая часть.* Игры «Разборка имени», «Я еду». Тестирование «Я – лидер». Игры на выявление лидера. «Кораблекрушение», «Необитаемый остров», «Поезд», «Возьмите меня».

2. Коллектив. Этапы развития коллектива. Стиль руководства коллективом. Закономерности работы коллектива. Влияние на коллектив. *Практическая часть.*

Упражнение «Выбор организатора», «Ситуации», «Суета сует». Самоаттестация коллектива (по Лутошкину).

3. Искусство общения. Понятие общения. Стили общения. Эффективные способы начала общения.

Практическая часть.

Упражнение «Давайте познакомимся». Способы, помогающие поддерживать коммуникацию.

Устойчивость контакта. Выход из общения. Упражнение «Место встречи». «Маски в общении».

Игры «Найди по описанию», «Обратная связь», «Найди по инструкции», «Горячий стул», Игровые методики., «На плоту». «Свободный разговор», «Разброс мнений». Ток-шоу.

4. Конфликты и пути их решения. Человек в конфликте. Диагностика конфликта. Виды поведения в конфликте. Стратегия сотрудничества в конфликте. Искусство ведения переговоров. *Практическая часть.* Упражнения «Искусство общаться».

5. Основы публичного выступления. Искусство полемики. Виды вопросов. Искусство отвечать.

Правила поведения в дискуссии. *Практическая часть.* Игровые методики. «Публичная лекция», «Турнир ораторов», «Разброс мнений», «Сократовская беседа», «Диалог с веком».

6. Основные формы организации досуговой деятельности.

Общие сведения. *Практическая часть.* Тренинги «Или-или», «Это мой нос», «Я никогда...», «Это мой нос», «Я никогда...». Творческая мастерская «Игра, мероприятие, дело».

Игра. Общие сведения. *Практическая часть.* Тренинг «Ты выбираешь». Творческая мастерская «Что нужно, чтобы игра получилась». Подвижные игры «Американский треугольник», «Голова – хвост», «Моргалки». Игры с залом. «Чайничек», «У тети Моти четыре сына», «Меня укусил гиппопотам», «Колобок», «Летают- не летают», «Летит, летит по небу шар», «Вместе мы одна семья», «Глава, рамена, колена, пальцы», . «Часы», «Веселая грамматика», «Это я, это я, это все мои друзья», «Ежики». Игровые методики. «Терем-теремок», «Волшебный стул», «Конверт дружеских

вопросов», «Три королевства». Творческие игры. Конкурсы актерского мастерства. «Ромашка». Тренинги. «Пальцы сверху», «Или – или», «Синхронный перевод», «Принцесса и крестьянин», «Будь собой!», «Живая пирамида», Спокойные игры.

6.Мероприятия. Основные характеристики. Виды мероприятий. Этапы подготовки и проведения. Проведение. Анализ проведения мероприятия. *Практическая часть* Упражнение «Сценарий мероприятия», «Выбор организатора».

Учебно-тематический план 5 класс.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Введение в мир психологии	5
2	Я уникальный.	16
3	О пользе и вреде эмоций.	6
4	Чувства	7

Учебно-тематический план 6 класс.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Эмоции	6
2	Стресс	7
3	Факторы, разрушающие здоровье	14
4	Друзья	5

Учебно-тематический план

7 кл.

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение. Знакомство с группой. Формула успеха лидера.	9	3	6
2.	Коллектив. Законы развития коллектива.	6	2	4
3.	Искусство общения.	5	2	3
4.	Конфликты и пути их решения.	4	1	3
5.	Основы публичного выступления.	5	2	3
6	Игра.	2	-	2
7.	Мероприятие.	1	-	1
	Итого:	32	10	22

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
	Введение в мир психологии		
1	Знакомство.	1ч	
2-3	Какой я? Что я знаю о себе?	2ч	
4-5	Я не такой, как все, и все мы разные.	2ч	
	Я уникальный		
6-7	Я уникальный	2ч.	
8-9	Я в своих глазах и в глазах других людей	2ч.	
10-11	Как победить своего дракона?	2ч.	
12-13	Я могу..	2ч	
14-15	Мои сильные стороны	2ч.	
16-17	Как достичь цели	2ч.	
18-19	Я - творец своей жизни	2ч	
20-21	Мысли, чувства и поведение людей	2ч.	
	О пользе и вреде эмоций		
22-23	Какие бывают эмоции?	2ч.	
24-25	Где живут мои эмоции?	2ч.	
26-27	Как узнать эмоцию?	2ч.	

	Чувства		
28.	Чувства полезные и вредные	1ч	
29.	Чувства людей и их поведение	1ч.	
30.	Застенчивость и неуверенность в себе.	1ч	
31.	Обида	1ч	
32.	Злость и агрессия.	1ч	
33.	Что делать со злостью и агрессией?	1ч	
34.	Завершающее занятие.	1ч	

Календарно-тематическое планирование

6 класс:

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата
	Эмоции		
1-2	Эмоции правят мной или я ими?	2ч	
3-4	Как управлять своими эмоциями?	2ч	
5-6	В поисках достойных путей выражения чувств.	2ч	
	Стресс.		
7-8	Стресс. Как с ним справиться?	2ч	
9-10	Уверенность в себе - залог успеха в жизни.	2ч	
11-13	Типичные проблемы	3ч	
	Факторы разрушающие здоровье.		
14-15	Жизненные ценности.	2 ч	
16-17	Опасные последствия.	2 ч	
18-20	Учимся говорить «нет»	3 ч	
21-22	Сопротивление насилию	2ч	

23-25	Воздействие средств массовой информации	3ч	
26-27	Разоблачение рекламы	2ч	
	Друзья		
28-29	Друзья	2ч	
30	Кто такой настоящий друг?	1ч	
31	«Звездная карта жизни».	1ч	
32	Подведение итогов.	1ч	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс

№	Форма занятия	Приемы и методы организации УВ процесса (в рамках занятия)	Планируемые результаты	Дата проведения
Введение. Знакомство с группой. Формула успеха лидера (9 ч.)				
1.	Знакомство. Трудно быть собой	Словесный, практико-ориентированный	Знакомство, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.	
2	«Разборка имени». Знаете ли вы себя?	Словесный, практико-ориентированный	Знакомство, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.	
3	Тренинг конструктивного общения.	Словесный, практико-ориентированный	Знакомство, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.	
4.5	Диспут «Я – лидер»	Словесный	Познакомится с психологией сотрудничества и соперничества.	

	«Качества лидера» упражнение.	практико-ориентированный психологический		
6,7	Способности. Упражнение «Ты выбираешь»	Тест «Я – лидер» Методичка «Формула успеха лидера»	Выработать правила работы в группе, соблюдение которых способствует эффективному сотрудничеству	
8	Способности. Игра «Кораблекрушение»	Практический	Исследовать процесс принятия решений группой, нарабатывать навыки эффективного поведения для достижения согласия при решении групповой задачи.	
9.	Темперамент. Виды темперамента.	Практический		

Коллектив. Законы развития коллектива (6 ч.)

10	Коллектив. Законы развития коллектива.	Диспут	Развитие экспрессивности и навыков командной работы. Развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций.	
11	Презентация «Этапы развития коллектива» (по Лутошкину)	Наглядный, таблица «Этапы развития коллектива» (по Лутошкину)	Развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими.	
12	Творческая мастерская «Стили лидерства»	Практический, таблица «Стили руководства»	Формировать умение различать разные стили руководства. Участникам предлагаются ситуации.	
13,14	Сюжетно-ролевая игра «Выбор организатора», упражнение «Ситуации», «Суeta суёт».	Игровой	Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить у учащихся склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию	

			индивидуальных особенностей его членов	
15.	Дискуссия «Кто мы, какие мы»	Верbalный	Знакомство участников с ключевым принципом командной работы. Развитие умения координировать совместные действия.	
Искусство общения.(5 ч.)				
16.	Искусство общения. Сюжетно-ролевая игра «Давайте познакомимся».	Игра практико-ориентированная деятельность	Выявление наиболее эффективных способов начала общения.	
17.	Эффективные способы общения. Творческая мастерская «Давай дружить». «Наши достоинства».	Практико-ориентированная деятельность	Отработать способы, помогающие поддерживать общение; выяснить собственные возможности в увеличении продолжительности контакта. Укрепление самооценки. Развитие умения самопрезентации, уверенности в себе;	
18.	Способы, помогающие поддерживать коммуникацию. Упражнение «Место встречи». «Маски в общении».	Практико-ориентированная деятельность	Умения координировать совместные действия, развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими.	
19- 20	Игры «Найди по описанию», «Обратная связь», Тренинги «Найди по инструкции», «Горячий стул», «Три королевства».	Игра	Воспроизведение собственного опыта выхода из взаимодействия каждым участником, знакомство с опытом других участников, тренировка конструктивных способов выхода из взаимодействия.	
Конфликты и пути их решения (4 ч.)				
21.	Конфликты и пути их решения.Игра-конструктор «Ты меня не понимаешь».	Беседа	Развитие умения уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях, развитие умения отслеживать свое внутреннее психологическое состояние.	

22.	Человек в конфликте. Стратегия сотрудничества в конфликте.	Беседа	Тренировка умений, необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности, в неожиданных ситуациях.	
23.	Виды поведения в конфликте. Тренинг «Стиль поведения в конфликте».	Практико-ориентированная деятельность	Развитие умения действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях, когда возникают противоречия в интересах между участниками.	
24.	Согласование интересов сторон в конфликте. Сюжетно-ролевая игра «Праздник».	Словесный, игра	Развитие экспрессивности и навыков командной работы, развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций.	

Основы публичного выступления (5 ч.)

25.	Искусство ведения переговоров. Сюжетно-ролевая игра «Слушаем докладчика» Мозговой штурм «Правила публичного выступления».	Беседа проблемное обучение	Тренировка умения проявлять уверенность в межличностных отношениях, умения пользоваться и применять в жизни разнообразные поведенческие стили. Развитие гибкости поведения.	
26.	Искусство ведения переговоров. Виды вопросов. Тренинг «Скажи мне...».	Практико-ориентированная деятельность	Тренировка умения проявлять уверенность в межличностных отношениях, умения пользоваться и применять в жизни разнообразные поведенческие стили.	
27.	Искусство ведения переговоров. «Тренинг «Я говорю «нет».	Беседа Практико-ориентированная деятельность	Вырабатываем правила поведения в дискуссии.	
28.	Логика и техника публичного выступления. «Готовимся к публичному выступлению».	Практико-ориентированная деятельность	Формирование профессиональных качеств голоса.	

	Упражнения на формирование голоса и дикции.			
29.	Основные формы организации досуговой деятельности. Творческая мастерская «Игра, мероприятие, дело».	Словесный, наглядный	Знакомство с формами организации досуговой деятельности.	

Игра (2 ч.)

30.	Общие сведения. Игры. Тренинг «Ты выбираешь». Творческая мастерская «Что нужно, чтобы игра получилась».	Практико-ориентированная деятельность	Развитие творческого мировоззрения, активизация личностных качеств, способствующих творчеству.	
31.	Игры. Подвижные игры. «Американский треугольник», «Голова – хвост», «Моргалки».	Игра	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	

Мероприятие (1 ч.)

32.	Мероприятие. Основные характеристики. Упражнение «Выбор организатора»	Словесный, интерактивное обучение	Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить у учащихся склонность к организаторской деятельности. Формировать умение распределять роли среди участников мероприятия.	
-----	---	-----------------------------------	--	--

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. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2010.
5. Криволапова Н. А. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся. 5-8 классы / Н. А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012.
6. Рабочая программа дополнительного образования социально-педагогической направленности «Ведущие за собой» Н.А. Ращупкина, 2013.
7. Школьная служба восстановительной медиации (примирения). Система подготовки медиаторов. 5 – 9 классы : практические занятия, тренинговые задания / авт.-сост. О.А.Уварова. – Волгоград : Учитель, 2014.