

**Частное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Кристалл»**

Рассмотрена на заседании
кафедры воспитания
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Зими́на А.И.

Утверждена
Приказом
№ 200 от 29.08.2025 г.
Директор школы
_____ Кирюхина Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Умей вести за собой»

для обучающихся 5-6 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обновленный ФГОС основного общего образования ориентирует современную школу на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся. Эта задача решается в том числе и посредством введения курсов внеурочной деятельности. Одним из актуальных из них может стать курс, связанный с овладением социальными компетенциями.

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 и психологи могут научить детей решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь – следовать социальным нормам и правилам.

Актуальность.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Умей вести за собой» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, 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.

Психосоциальное развитие детей и подростков направлено на становление личности и формирование социальных навыков. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагирует на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности.

Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (эмпатия).

Основная идея программы.

Усилить психологические связи между детьми, развивать их способность устанавливать и поддерживать контакты.

Цели программы.

- формирование социально компетентного поведения у детей и подростков, которое обеспечивает ребенку адекватное отношение к позитивным и проблемным ситуациям.

- 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.

-приобретение социального опыта и обучение общаться с чуткостью и уважением.

- формирование навыков конструктивного общения.

- обучение лучше разбираться в себе и в окружающих людях.

-привитие умения 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.

Задачи курса.

- развивать представления о значении нравственных норм и ценностей для достойной жизни общества;
- научить детей решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь – следовать социальным нормам и правилам;
- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;

Отличительные особенности программы: программой предусмотрено 33 аудиторных занятий и 1 внеаудиторных. Программа курса рассчитана на группу детей 5-9 классов в объеме 34 часа (1 час в неделю), в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий, как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: тестирование, совместные игры, консультации (групповые, индивидуальные).

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана с учетом рабочей программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Тема	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации Кол-во часов		Виды деятельности
			аудиор ное	внеауди торное	
Раздел 1					
Введение в курс и знакомство (2 ч)					
1	Знакомство, моя группа (1 ч)	Знакомство в группе. Рассказы детей о себе. Введение правил.	1	0	Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы.
2	Моя группа (1 ч)	Я и мой класс. Повтор правил поведения в группе.	0	1	Упражнения на сплочение, понимания своего поведения в группе.
Раздел 2					
Я и мои эмоции (10 ч)					
3	Что такое эмоции? 1(ч)	Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении.	1	0	Учиться выражать свои чувства и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей.
4	Радость 1(ч)	Умение выражать свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости;	1	0	Как доставить чувство радости другому. Как распознать чувство радости у другого. Внешние признаки чувства радости.
5	Как победить страх (1 ч)	Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями;	1	0	Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого.
6	Что делать с гневом? (1 ч)	Гнев и его проявления.	1	0	Способы справляться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.
7	Обида (1 ч)	Знакомство с эмоцией обиды	1	0	Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.
8	Грусть (1 ч)	Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать.	1	0	Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы.
9	Сочувствие (1 ч)	Эмпатия. Понимание других людей.	1	0	Формирование умения выразить свое сочувствии другому человеку.

10	Мое настроение (1 ч)	Настроение как эмоциональное состояние.	1	0	Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого.
11	Стресс (1 ч)	Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями;	1	0	Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.
12	Мои желания (1 ч)	Желания: что это такое? Желания, как отражение» потребностей.	1	0	Способы выражать свои желания без ущерба для других.
Раздел 3 Я и другие (10 ч)					
13	Какой Я? (1 ч)	Я- как совокупность внутреннего и внешнего мира.	1	0	Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки.
14	Мои друзья (1 ч)	Что такое дружба.	1	0	Обучение, как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям.
15	Умение ладить с людьми (1 ч)	Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает.	1	0	Навыки позитивного и конструктивного общения.
16	Решаем проблемы (1ч)	Проблемы: что это такое.	1	0	Обучение конструктивно решать возникающие проблемы.
17	Все вместе(1 ч)	Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно.	1	0	Научить соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать.
18	Секреты общения (1ч)	Общение, как процесс развития контактов между людьми	1	0	Обучение умению вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор
19	Мысли, чувства, поведение (1ч)	Что такое мысли, что такое чувства	1	0	Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства, эмоции, а также распознавать чувства других людей.
20	Зачем нужны эмоции (1ч)	Что такое эмоции	1	0	Научиться воспринимать эмоции других. Польза отрицательных эмоций.
21	Как справляться с эмоциями?	Способы саморегуляции	1	0	Обучение способам справиться с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций.

22	Индивидуальные консультации.	Определение проблем в сфере своей личности	1	0	Формулирование своих интересов в данной сфере. Описание конкретных практических проблем, требующих, по мнению школьника, решения.
Раздел 4					
Наши взаимоотношения (10ч)					
23	Уверенное поведение (1ч)	Представление о том, что такое уверенность.	1	0	Умение выражать свои желания и потребность.
24	Критика 1 (ч)	Что такое критика	1	0	Умение правильно относиться к критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.
25	Просьба и требование (1ч)	Что такое просьба и требование	1	0	Развитие умения высказывать свои пожелания (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ.
26	Благодарность (1ч)	Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности.	1	0	Обучение умению говорить «спасибо»
27	Поведение в конфликтных ситуациях	Конфликт. Виды конфликтов.	1	0	Научиться определять эмоциональное состояние в моменты конфликтов. Стратегии выхода из конфликта. Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.
28	Моя индивидуальность 1 (ч)	Кто я такой. Мои личные особенности.	1	0	Развитие позитивной самооценки
29	Моя ответственность (1ч)	Что такое ответственность.	1	0	Рассказать детям, что ответственность , это черта характера характеристики взрослости.
30	Как изменить привычки (1 ч)	Что такое привычки. Хорошие и плохие привычки	1	0	Рассказать о поведении, как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.
31	Принятие решения (1ч)	Цель в моей жизни. Способы достижения целей.	1	0	Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения
32	Как понять другого (1ч)	Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику.	1	0	Рассмотреть с детьми что такое для них понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности
33	Общение в группе (1ч)	Навыки общения в малой группе	1	0	Формирование опыта совместного принятия решений
Раздел 5 Подведение итогов (1ч)					
34	Игра «Кто такой лидер»	Проведение совместной игры	1	0	Рефлексия. Командная работа
Всего:			33	1	

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
освоения курса внеурочной деятельности:**

Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
<p>- формирование ориентира на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора</p> <p>- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>	<p>- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов;</p> <p>- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.</p>	<p>- доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;</p> <p>- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.</p>	<p>- выявлять проблему для решения в жизненных и учебных ситуациях</p> <p>- самостоятельно составлять алгоритм для решения задачи</p> <p>- владеть способами самоконтроля, самомативации и рефлексии</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
Введение в курс и знакомство (2 ч)			
1.	Знакомство	1ч	
2.	Моя группа	1ч	
Я и мои эмоции (10 ч)			
3.	Что такое эмоции? 1 (ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
4.	Радость 1 (ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
5.	Как победить страх (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
6.	Что делать с гневом? (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
7.	Обида (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
8.	Грусть (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
9.	Сочувствие (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
10.	Мое настроение (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
11.	Стресс (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
12.	Мои желания (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
Я и другие (10 ч)			
13.	Какой Я? (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
14.	Мои друзья (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
15.	Умение ладить с людьми (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
16.	Решаем проблемы (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
17.	Все вместе(1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
18.	Секреты общения (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
19.	Мысли, чувства, поведение (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
20.	Зачем нужны эмоции (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
21.	Как справляться с эмоциями?	1ч	https://будьдвижении.рф/
22.	Индивидуальные консультации.	1ч	https://будьдвижении.рф/
Наши взаимоотношения (11ч)			
23.	Уверенное поведение (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
24.	Критика 1 (ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
25.	Просьба и требование (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
26.	Благодарность (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
27.	Поведение в конфликтных ситуациях	1ч	https://будьдвижении.рф/
28.	Моя индивидуальность 1(ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
29.	Моя ответственность (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
30.	Как изменить привычки (1 ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
31.	Принятие решения (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
32.	Как понять другого (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
33.	Общение в группе (1ч)	1ч	https://будьдвижении.рф/
Подведение итогов (1ч)			
34.	Игра «Кто такой лидер»	1ч	