

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 76»

РАССМОТРЕНО И
ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ
Протокол №16
от «25» августа 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «В мире профессий» для 5-х классов
направление: профориентация
основное общее образование
на 2023/2024 учебный год

Количество часов: 35
В неделю: 1
ФИО учителя: Ларина Светлана Геннадьевна

БАРНАУЛ
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности «В мире профессий» предназначен для обучающихся 5 классов и рассчитан на 1 час в неделю/35 часов в год.

Цель курса

Развитие познавательных способностей учащихся на основе создания максимально разнообразных впечатлений о мире профессий.

Задачи (познавательные, воспитательные, развивающие)

- познакомить обучающихся с разнообразием мира профессий;
- формировать конкретно-наглядные представления о существенных сторонах профессии;
- развивать интеллектуальные и творческие возможности детей.

Курс «В мире профессий» направлен на решение задач воспитания и социализации школьников:

В области формирования личной культуры:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности младшего школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- развитие трудолюбия, способностей к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата.

В области формирования социальной культуры:

- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

В области формирования семейной культуры:

- формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям.

Результаты (личностные, предметные, метапредметные)

Личностные:

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам;
- умение выделять нравственный аспект поведения, соотносить поступки и события с принятыми в обществе морально-этическими принципами;

У обучающегося могут быть сформированы:

– стремление к саморазвитию, желание открывать новое знание, новые способы действия, готовность преодолевать учебные затруднения и адекватно оценивать свои успехи и неудачи, умение сотрудничать;

– стремление к соблюдению морально-этических норм общения с людьми другой национальности, с нарушениями здоровья;

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– организовывать свою деятельность, готовить рабочее место для выполнения разных видов работ;

– принимать(ставить) учебно-познавательную задачу и сохранять её до конца учебных действий;

– планировать (в сотрудничестве с учителем, с одноклассниками или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемыми учебно-познавательными, учебно-практическими, экспериментальными задачами;

– действовать согласно составленному плану, а также по инструкциям учителя;

– контролировать выполнение действий, вносить необходимые коррективы (свои и учителя);

– оценивать результаты решения поставленных задач, находить ошибки и способы их устранения.

Обучающийся получит возможность научиться:

– оценивать своё знание и незнание, умение и неумение, продвижение в овладении тем или иным знанием и умением по изучаемой теме;

– ставить учебно-познавательные задачи перед выполнением разных заданий;

– проявлять инициативу в постановке новых задач, предлагать собственные способы решения;

– адекватно оценивать результаты учебной деятельности, осознавать причины неуспеха и обдумывать план восполнения пробелов в знаниях и умениях.

Познавательные:

Обучающийся научится:

– осознавать учебно-познавательную, учебно-практическую, экспериментальную задачи;

– осуществлять поиск информации, необходимой для решения учебных задач, собственных наблюдений объектов природы и культуры, личного опыта общения с людьми;

– понимать информацию, представленную в вербальной форме, изобразительной, схематической, модельной и др., определять основную и второстепенную информацию;

– применять для решения задач (под руководством учителя) логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений и выводов;

– наблюдать и сопоставлять, выявлять взаимосвязи и зависимости, отражать полученную при наблюдении информацию в виде рисунка, схемы, таблицы;

– использовать готовые модели для изучения строения природных объектов и объяснения природных явлений;

– осуществлять кодирование и декодирование информации в знаково-символической форме.

Обучающийся получит возможность научиться:

– сопоставлять информацию из разных источников, осуществлять выбор дополнительных источников информации для решения исследовательских задач, включая Интернет;

– обобщать и систематизировать информацию, переводить её из одной формы в другую (принятую в словесной форме, переводить в изобразительную, схематическую, табличную);

- дополнять готовые информационные объекты (тексты, таблицы, схемы, диаграммы), создавать собственные;
- осуществлять исследовательскую деятельность, участвовать в проектах, выполняемых в рамках урока или внеурочных занятиях.

Коммуникативные:

Обучающийся научится:

- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- аргументировано отвечать на вопросы, обосновывать свою точку зрения, строить понятные для партнёра высказывания, задавать вопросы, адекватно использовать речевые средства для решения задач общения;
- вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, проявлять терпимость по отношению к высказываниям других, проявлять доброжелательное отношение к партнёрам;

Обучающийся получит возможность научиться:

- оперировать в речи предметным языком – правильно (адекватно) использовать понятия, полно и точно излагать свои мысли, строить монологическую речь, вести диалог;
- планировать, сотрудничая с взрослыми (учитель, родитель) и сверстниками, общие дела, распределять функции участников и определять способы их взаимодействия;
- проявлять инициативу в поиске и сборе информации для выполнения коллективной работы, желая помочь взрослым и сверстникам;
- уважать позицию партнёра, предотвращать конфликтную ситуацию при сотрудничестве, стараясь найти варианты её разрешения ради общего дела; участвовать в проектной деятельности, создавать творческие работы на заданную тему (рисунки, аппликации, модели, небольшие сообщения, презентации).

Предметные:

В результате изучения курса внеурочной деятельности «В мире профессий» обучающийся должен

Знать:

Основные сферы профессиональной деятельности человека; основные понятия, признаки профессий, их значение в окружающем обществе; предприятия и учреждения населенного пункта, района; основные приемы выполнения учебных проектов.

Уметь:

Оперировать основными понятиями и категориями; рассказывать о профессии и обосновывать ее значение в жизни общества; переносить теоретические сведения о сферах человеческой деятельности на некоторые конкретные жизненные ситуации; выполнять учебные проекты.

Содержание курса внеурочной деятельности

Трудом славен человек. Учеба - твой главный труд. Человеческие возможности.

Способности к запоминанию. Приёмы запоминания. Конкурс « Кто лучше запоминает?».

Способность быть внимательным. Игра «Выбери лишнее! Волевые качества личности.

Узнаю, думаю, выбираю. Беседы о конкретных профессиях. Классификация профессий.

Знакомство с профессиограммами. Профессия и современность. Дороги, которые мы выбираем. Профессии твоих родителей. Все работы хороши, выбирай на вкус. Кем ты хочешь стать? Викторина «Моя любимая профессия». Интересы и выбор профессии. «Кто

я и что я думаю о себе?» Что такое интерес? Составление и заполнение карты интересов. Что такое склонности? Темперамент и выбор профессии. Здоровье и выбор профессии. Факторы здоровья при выборе профессии. Дело твоей жизни. «Я – это...». Выявление самооценки и планирование своего будущего. Профессиональный тип личности. Определение своего профессионального типа личности. Тест «Профессиональный тип личности». Ошибки при выборе профессии. Человек среди людей. Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности. Такая изменчивая мода, или вечная истина: «По одежке встречают, по уму провожают». Природа – это наши корни, начало нашей жизни.

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Наименование разделов, темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Трудом славен человек.	1	06.09	
2	Учеба - твой главный труд.	1	13.09	
3	Человеческие возможности.	1	20.09	
4	Способности к запоминанию.	1	27.09	
5	Приёмы запоминания. Конкурс « Кто лучше запоминает?».	1	04.10	
6	Способность быть внимательным.	1	11.10	
7	Игра «Выбери лишнее! Волевые качества личности.	1	18.10	
8	Узнаю, думаю, выбираю.	1	25.10	
9	Беседы о конкретных профессиях.	1	08.11	
10	Классификация профессий.	1	15.11	
11	Знакомство с профессиограммами.	1	22.11	
12	Профессия и современность.	1	29.11	
13	Дороги, которые мы выбираем.	1	06.12	
14	Профессии твоих родителей.	1	13.12	
15	Все работы хороши, выбирай на вкус.	1	20.12	
16	Кем ты хочешь стать?	1	27.12	
17	Викторина «Моя любимая профессия».	1	10.01	
18	Интересы и выбор профессии. «Кто я и что я думаю о себе?»	1	17.01	
19	Что такое интерес?	1	24.01	
20	Составление и заполнение карты интересов.	1	31.01	

21	Что такое склонности?	1	07.02	
22	Темперамент и выбор профессии.	1	14.02	
23	Здоровье и выбор профессии.	1	21.02	
24	Факторы здоровья при выборе профессии.	1	28.02	
25	Дело твоей жизни. «Я – это...».	1	06.03	
26	Выявление самооценки и планирование своего будущего.	1	13.03	
27	Профессиональный тип личности.	1	20.03	
28	Определение своего профессионального типа личности.	1	03.04	
29	Тест «Профессиональный тип личности».	1	10.04	
30	Ошибки при выборе профессии.	1	17.04	
31	Человек среди людей.	1	24.04	
32	Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности.	1	08.05	
33	Такая изменчивая мода, или вечная истина: «По одежке встречают, по уму провожают».	1	15.05	
34	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	1	22.05	
35	Итоговое занятие, рефлексия.	1	29.05	

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
МБОУ "СОШ №76"

РАСМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол №16
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Кочкина И.Н.
Приказ №86
от «25» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Все, что тебя касается»
для обучающихся 7б класса
направление: социальное
основное общее образование
на 2023/2024 учебный год

Количество часов: 34

В неделю: 1

Авторская программа: «Все, что тебя касается». Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков.

Учебник (автор): 1. Бернова Ю.Е., Дмитриева Е.В., Рюмина И.И., Фомина Е.В., Фролов С.А.

ФИО учителя: Белозерова Вера Николаевна.

г.Барнаул
2023

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты

Применяя на практике данную программу, мы ожидаем следующих результатов.

Воспитательные результаты

Учащиеся умеют анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение.

Личностные результаты:

Учащиеся уважают себя и других, чувствуют уверенность в себе и своих силах.

Метапредметные результаты:

Учащиеся ответственно относятся к своему здоровью, через эмоциональную включенность формируют собственное отношение к разным формам рискованного поведения.

2. Содержание курса

1. Давайте знакомиться. 1 ч.

Приветственное слово. Упражнения «Встаньте те, кто...», «Снежный ком». Обсуждение правил группы. Упражнения «Знакомство в парах», «Блюдо». Введение в программу. Рефлексия.

2. Искусство общения. 2 ч.

Упражнение «Счет до 10». Теория «Барьеры общения». Упражнение «Слухи». Теория «С чего начать общение, или первые 15 секунд». Упражнение «3 плюса». Теория «Вербальное и невербальное общение». Упражнение «3 обезьянки». Теория «Виды слушания». Упражнения «Дискуссия», «Я люблю весну». Рефлексия.

3. Жизненные ценности. 2 ч.

Упражнения «Делимся по признаку», «Ромашка». Обсуждение ценностей. Здоровье как ценность. Упражнения «Клиника по пересадке органов», «Конфликт ценностей». Рефлексия.

4. Эмоции. 2 ч.

Упражнения «Рассмеши», «Изобрази эмоцию». Теория «Эмоциональные состояния». Упражнения «Рисунки на спине», «Коробочка». Рефлексия.

5. Мужчина и женщина. 2 ч.

Упражнения «Апельсин», «Что нам нравится?», «Звезда Голливуда», «Знакомство», «Идеальное свидание», «Слепой и поводырь», «Помоги принять решение». Правила безопасного сексуального поведения. Рефлексия.

6. Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах). 2ч.

Упражнения «Рисунок в парах», «Давка». Теория «Что такое конфликт?». Упражнение «Предупреждаем конфликты». Теория «Способы выхода из конфликта». Упражнение «Разрешаем конфликты». Дискуссия «Плюсы и минусы конфликтов». Рефлексия.

7. Критическое мышление. 2 ч.

Чтение и обсуждение статьи из научного журнала. Упражнения «Запрещенные слова», «Правда или вымысел?», «Задавание вопросов». Детективная история. Теория «Принятие критики». Упражнение «Галерея достоинств и недостатков». Рефлексия.

8. Курить или не курить. 2 ч.

Упражнение «Незаметный предмет». Дискуссия «Почему люди курят?». Упражнения «ЗА и ПРОТИВ», «Купи мечту». Рефлексия.

9. Сопротивление давлению. 2 ч.

Упражнения «Да-Нет», «Борьба руками». Теория о социальном давлении. Обсуждение. Упражнения «Вырвись из круга», «Вампиры». Теория «Как сказать «Нет!»». Упражнения «Просьба-отказ», «А мы не поддаемся!». Рефлексия.

10. Наркотики: не влезай – убьет! 2 ч.

Упражнения «Гимнастика», «Дерево проблем», «Игра», «Аргументы отказа от пробы наркотиков». Информационный блок «Правила сопротивления уговорам». Упражнения «Ночной клуб», «Подстава». Рефлексия.

11. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить. 2 ч.

Игра «Живая диаграмма». Упражнение «Игра с водой». Теория ВИЧ. Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом». Как передается ВИЧ. Упражнения «Жидкости организма человека», «5 секунд», «Оценка степени риска». Что такое тест на ВИЧ? Упражнение «Письмо из больницы». Игра «Сделай выбор». Рефлексия.

12. Развитие характера (уверенное поведение). 2 ч.

Упражнения «Зарядка», «Увы-Ура». Упражнение-эксперимент «Поза-ситуация». Теория «Уверенное поведение». Упражнения «Уверенное и неуверенное поведение», «Мой портрет в лучах солнца». Рефлексия.

13. Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях). 2 ч.

Упражнения «Снежки», «Кричи». Теория «Типы темперамента». Упражнение «Тряпичная кукла. Теория «Как справиться с негативными эмоциями». Упражнение «Мешочки гнева». Рефлексия.

14. Кризис: выход есть! 2 ч.

Упражнения «Найди и коснись», «Скала», «Каждый...». Теория «Ситуации, ведущие к кризису». Упражнения «Мешок идей», «Опускающийся потолок». Теория «Стратегии выхода из кризисных ситуаций». Упражнение «Аутотренинг». Рефлексия.

15. Алкоголь: мифы и реальность. 2 ч.

Упражнения «Ассоциации по алфавиту», «Зоопарк». Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни». Упражнения «Последствия употребления алкоголя», «Разговор в ресторане». Рефлексия.

16. Мое мнение. 2 ч.

Упражнения «За одну секунду!», «Варежки». Упражнение-демонстрация «Колбочки». Упражнение «Две позиции». Теория «Правила аргументации». Упражнение «За-Против». Рефлексия.

17. Толерантность. 2 ч.

Упражнения «Поздороваться разными частями тела», «Ночевка». Теория: поддержка и позиция «красного карандаша». Упражнение «Критика и поддержка». Теория «Виды поддержки». Упражнения «Поддержка», «Вот здорово!». Рефлексия.

18. Мое будущее. Стратегии успеха. 1 ч.

Упражнения «Здравствуй, сегодня ты...», «Путаница». Дискуссия «Я через 20 лет». Упражнение «Хождение по линии жизни». Ролевая игра «Наш мальчик курит!». Упражнения «Я хочу и я могу», «Шаг в будущее». Рефлексия.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Давайте знакомиться	1
2.	Основная часть	32
3.	Заключительное занятие. Мое будущее. Стратегии успеха	1
	ИТОГО	34

4. Календарно-тематический план

№ урока	№ урока в разде ле	Наименование разделов и тем	Колич ество часов	Лабораторные, практические, контрольные работы, развитие речи	Дата	
					план	факт
1 четверть – 8 часов						
1.	1	Давайте знакомиться	1		01.09.	
Основная часть – 32 часа						
2-3	1-2	Искусство общения	2		08.09. 15.09	
4-5	3-4	Жизненные ценности	1	1	22.09. 29.09	
6-7	5-6	Эмоции	1	1	06.10. 13.10.	
8-9	7-8	Мужчина и женщина	2		20.10. 29.10.	
2 четверть – 8 часов						
10-11	9-10	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конflikтах)	1	1	10.11. 17.11.	
12- 13	11-12	Критическое мышление	1	1	24.11, 01.12.	
14- 15	13-14	Курить или не курить	2		08.12. 15.12.	
16- 17	15-16	Сопrotивление давлению	2		22.12. 29.12	
3 четверть – 10 часов						
17	16	Сопrotивление давлению		1	12.01.	
18-19	17-18	Наркотики: не влезай – убьет!	2		19.01. 26.01.	
20-21	19-20	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	1	1	02.02. 09.02.	
22-23	21-22	Развитие характера (уверенное поведение)	2		16.02. 22.02.	

24-25	23-24	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)	2		01.03. 15.03.	
26	25	Кризис: выход есть	1		22.03.	
4 четверть – 8 часов						
27	26	Кризис: выход есть	1		05.04.	
28-29	27-28	Алкоголь: мифы и реальность	2		12.04. 19.04.	
30-31	29-30	Мое мнение	2		26.04. 03.05.	
32-33	31-32	Толерантность	2		10.05. 17.05.	
34-35	1	Мое будущее. Стратегии успеха		1	24.05.	

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол №16
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кочкина И.Н.
Приказ № 86
от «25» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
для 6-х классов

направление: двигательная активность и физическое развитие
основное общее образование
на 2023/2024 учебный год

количество часов:34
в неделю:1
Ф.И.О. учителя: Залетин Н.А.

г.Барнаул
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности "Настольный теннис" разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования (утвержденным Приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373);
- Учебным планом МБОУ «сош № 76»

на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.- 2004г. Автор-составитель : Залетин Н.А.

Направление программы: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Отличительные особенности.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

Актуальность программы.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры «Настольный теннис».

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
 - Содействие правильному физическому развитию;
 - Приобретение необходимых теоретических знаний;
 - Овладение основными приемами техники и тактики;
 - Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
-

- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к школьным и районным соревнованиям.

Сроки реализации программы внеурочной деятельности.

Рабочая программа по настольному теннису рассчитана на год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Возраст детей 9-14 лет (4-8 классы)

Формы и режим занятий:

Продолжительность занятий - 40 минут, 1 раз в неделю.

Основными формами учебно-тренировочной работы является: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Ожидаемые результаты

1. Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ и ПРЕДМЕТНЫЕ результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по курсу «Настольный теннис» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

		часов	теория	практика	Дата
1	Вводный урок по настольному теннису. Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1		
2	Изучение элементов стола и ракетки.	1		1	
3	Изучение плоскостей вращения мяча.			1	
4	Изучение хваток.			1	
5	Изучение выпадов.			1	
6	Передвижения игрока приставными шагами.			1	
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.			1	
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.			1	
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.			1	
10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.			1	
11	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.			1	
12	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.			1	
13	Игра-подача			1	
14	Обучение подачи «Маятник»			1	
15	Обучение подачи «Маятник»			1	
16	Учебная игра с элементами подач.			1	
17	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».			1	
18	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».			1	
19	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.			1	
20	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.			1	
21	Учебная игра с изученными элементами.			1	

22	Обучение техники «срезка» мяча			1	
23	Обучение техники «срезка» мяча			1	
24	Совершенствование техники «срезки» в игре.			1	
25	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.			1	
26	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.			1	
27	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.			1	
28	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.			1	
29	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.			1	
30	Учебная игра с ранее изученными элементами.			1	
31	Учебная игра с ранее изученными элементами.			1	
32	Учебная игра с ранее изученными элементами.			1	
33	Соревнования.			1	
	Всего:	34ч	1	33ч	

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов: соревнования.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции

пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Цель ОФП – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение функциональных возможностей организма. Для всестороннего физического развития теннисиста используются Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. все эти физические упражнения включаются в занятия с учетом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов. Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объем и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют специальные упражнения. Ими надо заниматься систематически.

Физическое развитие и разносторонность его неразрывно связаны с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом суть метода тренировок с повышенными нагрузками. Спортсменам младшего возраста повышенные нагрузки в большинстве случаев противопоказаны. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходимы каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками.

Развитие силы

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче всего воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие гибкости

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие выносливости

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Большое значение имеет, и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. При этом важно следить за рациональным дыханием. Очень полезны упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кроссовый бег, ходьба на лыжах (20-30 км.), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие ловкости

Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4-5м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

Специальная физическая подготовка

Спортсмен высокого класса в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота ударных движений, быстрота передвижений).

Творческое использование упражнений, перечисленных в блоках, позволяет создавать бесчисленное множество тренировочных упражнений.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева, подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатов слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накатах слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов и откидок справа. Повороты при ударах накатами слева и справа.

Жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками. Вращение волейбольного мяча на кончике пальца. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом. Вращение руками в разных для каждой руки направлениях. Вращение руками (диаметры кругов разные). Ассиметричные движения по команде. Удары в игре у стола по коротким мячам. Удары в игре у стола по высоким мячам. Упражнения на расслабление, типа:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;
- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- сочетание движений с активным выдохом.

Материально-техническое обеспечение Для реализации рабочей программы не используются:

- спортивный зал

- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Список литературы.

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2004.
- 2.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.

Литература в помощь педагогу

- 1.Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матьцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матьцин – Москва, «Советский спорт», 2004.
- 2.Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
- 3.«Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».
- 4.Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».
- 5.Журналы «Настольный теннис». [Текст].
- 6.Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] /Москва, «Советский спорт», 2005.

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 76»

РАССМОТРЕНО И
ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ
Протокол № 15
от 26 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 102/1
от 27 августа 2021 г.



КОЖКИНА И.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс»
для обучающихся 5-х классов
направление: социальное
основное общее образование
на 2023/2024 учебный год

Количество часов: 34

В неделю: 1

Планирование составлено на основе авторской программы: «Первый раз в пятый класс»:

Программа адаптации детей к средней школе.

Учебник (автор): Коблик Е.Г.

ФИО учителя: Белозерова Вера Николаевна.

гБарнаул

2023

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты

Применяя на практике данную программу, мы ожидаем следующих результатов.

Воспитательные результаты

Учащиеся умеют анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение.

Личностные результаты:

Учащиеся чувствуют уверенность в себе и своих возможностях, уважают себя и других, умеют распознавать и контролировать свое эмоциональное состояние, имеют позитивную самооценку.

Метапредметные результаты:

Учащиеся позитивно относятся к школе, учителям и одноклассникам, умеют сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

2. Содержание курса

1. Создание группы. 1 ч.

Приветственное слово. Упражнения «Встаньте те, кто...», «Снежный ком». Обсуждение правил группы. Упражнения «Знакомство в парах», «Блюдо». Введение в программу. Рефлексия.

2. Здравствуй, пятый класс! 1 ч.

Упражнения «Прошепчи имя», Найди того, кто...», «Прощание с начальной школой». Рефлексия.

3. Находим друзей. 1 ч.

Упражнения «Что я люблю делать», «Найди меня», «настоящий друг», «Мой портрет в лучах солнца». Рефлексия.

4. Узнай свою школу. 1 ч.

Упражнения «Рассмеши», «Изобрази эмоцию». Теория «Эмоциональные состояния». Упражнения «Рисунки на спине», «Коробочка». Рефлексия.

5. Что поможет мне учиться? 1 ч.

Разминка «Нарисуй свое настроение». Упражнения «Что поможет мне учиться», «Правила поведения на уроке», дискуссия на тему занятия. Рефлексия.

6. Легко ли быть учеником? 1 ч.

Притча о башмачнике. Игра «Идеальный ученик». Упражнения «Незнайка», «Кляксы». Рефлексия.

7. Чего я боюсь? 2 ч.

Разминка «Если весело живется, делай так...». Упражнения «Чего я боюсь?», «На ошибках учатся», «Рисуем слово». Рефлексия.

8. Трудно ли быть настоящим учителем? 1 ч.

Игра «Идеальный учитель». Упражнения «Слушаем внимательно», «Интервью с учителем». Рефлексия.

9. Конфликты и причины их возникновения. 2 ч.

Разминка «Встреча на узком мостике». Информационный блок «Психология конфликта». Практическая работа «Конфликтогены». Рефлексия.

10. Пути решения конфликтов. 2 ч.

Разминка «Гвалт». Информационный блок «Пути выхода из конфликтов». Ролевая игра «Конфликты». Рефлексия.

11. Конфликт или взаимодействие? 2 ч.

Разминка «Назови чувство». Упражнение «Конфликт или взаимодействие?». Дискуссия на тему занятия. Рефлексия.

12. Позитивные установки. Работа с негативными переживаниями. 2 ч.

Упражнения «Как реагировать на обидное замечание?», «Рисуем обиду», «Знакомство с закрытыми глазами». Релаксация. Рефлексия.

- 13. Наши сходства и различия. 1 ч.**
Разминка «Построение круга». Упражнения «Поиск сходства», «Запомни позу». Рефлексия.
- 14. Сплочение и доверие. 2 ч.**
Разминка «Скалолаз». Упражнения «Передача движений», «Маятник», «Круг доверия», «Падение в пропасть». Рефлексия.
- 15. Общение и умение слушать. 2 ч.**
Разминка «Привет себе». Упражнение «Испорченный телефон». Информационный блок «Психология общения». Упражнение «Рисование по инструкции». Анкета «Умеете ли вы слушать?». Упражнение «Слушание в разных позах». Рефлексия.
- 16. Учимся взаимопониманию. 2 ч.**
Разминка «Копирование движений», Упражнения «Бип», «Вавилонская башня», «Необычное использование». Игра-загадка «МПС». Рефлексия.
- 17. Средства общения. 2 ч.**
Разминка «Пишущая машинка». Упражнение «Испорченный телефон». Информационный блок «Средства общения». Упражнения «Дистанция общения», «Перебежчики и охранники», «Поиск предметов». Рефлексия.
- 18. Общение без слов. 1 ч.**
Разминка «Сбор по голосам». Упражнения «Стеклянная дверь», «Выстраивание по росту», «Разговор в рисунках», «Испорченный телефон». Рефлексия
- 19. Поговорим.... рисунками! 2 ч.**
Рисуночная разминка «Достраивание композиции». Тематические рисунки. Групповой коллаж на свободную тему. Рефлексия.
- 20. Наши эмоции и чувства. 2 ч.**
Разминка «Путаница». Информационный блок «Основные эмоции и чувства». Упражнение «Угадай эмоцию». Практическая работа «Польза и вред эмоций». Упражнение «Скульптор и глина». Рефлексия.
- 21. Проявления эмоций и чувств. 1 ч.**
Разминка «Передай хлопки». Практическая работа «Внешнее проявление эмоций». Игра-соревнование «Замороженные». Рефлексия.
- 22. Портрет нашей группы. 1 ч.**
Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку». Композиция «Мои ресурсы». Групповая композиция «Наш сад». Рефлексия.
- 23. Подведение итогов. 1 ч.**
Упражнения «Определи, насколько ты веришь в себя и в свои силы», «Инь и Ян», «Ставим цели», «Доброжелательное послание». Рефлексия.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов
1.	Формирование групповой сплоченности	4
2.	Принятие правил школы, класса, установление норм взаимоотношений со сверстниками и педагогами	11
3.	Принятие и отработка негативных переживаний и чувств	5
4.	Отработка навыков общения	14
	ИТОГО	34

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ урока в разде ле	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Лабораторные, практические, контрольные работы, развитие речи	Дата	
					план	факт
1 четверть – 8 часов Формирование групповой сплоченности – 4 часа						
1	1	Создание группы.	1			
2	2	Здравствуй, пятый класс!	1			
3	3	Находим друзей.	1			
4	4	Узнай свою школу.		1		
Принятие правил школы, класса, установление норм взаимоотношений со сверстниками и педагогами –11 часов						
5	1	Что поможет мне учиться?	1			
6	2	Легко ли быть учеником?	1			
7-8	3-4	Чего я боюсь?	1	1		
2 четверть – 8 часов						
9	5	Трудно ли быть настоящим учителем?	1			
10-11	6-7	Конфликты и причины их возникновения.	2			
12-13	8-9	Пути решения конфликтов.	1	1		
14-15	10-11	Конфликт или взаимодействие?	2			
Принятие и отработка негативных переживаний и чувств-5ч						
16	1	Позитивные установки. Работа с негативными переживаниями.	1			
3 четверть – 10 часов						
17	2	Позитивные установки. Работа с негативными переживаниями.		1		
18	3	Наши сходства и различия.	1			

19-20	4-5	Сплочение и доверие.	1	1		
Отработка навыков общения –14 часов						
21-22	1-2	Общение и умение слушать.	2			
23-24	3-4	Учимся взаимопониманию.	2			
25-26	5-6	Средства общения.	2			
4 четверть – 8 часов						
27	7	Общение без слов.	1			
28-29	8-9	Поговорим.... рисунками!	1	1		
30-31	10-11	Наши эмоции и чувства.	1	1		
32	12	Проявления эмоций и чувств.	1			
33	13	Портрет нашей группы.		1		
34	14	Подведение итогов.	1			

Методическое обеспечение программы

Для достижения наилучшего результата в усвоении программы необходимы:

1. Оборудование сенсорной комнаты: сухой бассейн, песочница, сенсорная дорожка, сухой дождь.
2. Набор психолога «PERTRA»
3. Дидактические игры и упражнения.
4. Диагностический инструментарий.

Список литературы

1. Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс»: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
2. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
3. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
4. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. –М.: Генезис, 2018

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол №16
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Кочкина И.Н.
Приказ № 86
от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»
для 5-9 классов
направление: информационно- просветительская деятельность
основное общее образование
на 2023/2024 учебный год

количество часов:36
в неделю:1

г.Барнаул
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Задачей педагога, реализующего программу, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью.

Программа направлена на:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
- формирование интереса к познанию;
- формирование осознанного отношения к своим правам и свободам и уважительного отношения к правам и свободам других;
- выстраивание собственного поведения с позиции нравственных и правовых норм;
- создание мотивации для участия в социально-значимой деятельности;
- развитие у школьников общекультурной компетентности;
- развитие умения принимать осознанные решения и делать выбор;
- осознание своего места в обществе;
- познание себя, своих мотивов, устремлений, склонностей;
- формирование готовности к личностному самоопределению.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» составляют следующие документы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа реализуется в работе с обучающимися 5–7, 8–9 классов. В 2023–2024 учебном году запланировано проведение 36 внеурочных занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по понедельникам, первым уроком.

Внеурочные занятия «Разговоры о важном» направлены на развитие ценностного отношения обучающихся к своей родине – России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре. Внеурочные занятия «Разговоры о важном» должны быть направлены на формирование соответствующей внутренней позиции личности обучающегося, необходимой для конструктивного и ответственного поведения в обществе.

Основной формат внеурочных занятий «Разговоры о важном» – разговор и (или) беседа с

обучающимися. Занятия позволяют обучающемуся вырабатывать собственную мировоззренческую позицию по обсуждаемым темам.

Основные темы занятий связаны с важнейшими аспектами жизни человека в современной России: знанием родной истории и пониманием сложности современного мира, техническим прогрессом и сохранением природы, ориентацией в мировой художественной культуре и повседневной культуре поведения, доброжелательным отношением к окружающим и ответственным отношением к собственным поступкам.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

В основе определения тематики внеурочных занятий лежат два принципа:

- 1) соответствие датам календаря;
- 2) значимость для обучающегося события (даты), которое отмечается в календаре в текущем году.

Даты календаря можно объединить в две группы:

1. Даты, связанные с событиями, которые отмечаются в постоянные числа ежегодно (государственные и профессиональные праздники, даты исторических событий). Например, «День народного единства», «День защитника Отечества», «Новогодние семейные традиции разных народов России», «День учителя (советники по воспитанию)», «День российской науки» и т. д.

2. Юбилейные даты выдающихся деятелей науки, литературы, искусства. Например, «190-летие со дня рождения Д. Менделеева. День российской науки», «215-летие со дня рождения Н. В. Гоголя», «Русский язык. Великий и могучий. 225 лет со дня рождения А. С. Пушкина».

В программе предлагается несколько тем внеурочных занятий, которые не связаны с текущими датами календаря, но являющиеся важными в воспитании школьника. К примеру: «Мы вместе», «О взаимоотношениях в коллективе (Всемирный день психического здоровья, профилактика буллинга)» и др.

Следует отметить, что внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание должны обеспечить реализацию их назначения и целей: становление у обучающихся гражданско-патриотических чувств. Исходя из этого, в планируемых результатах каждого сценария внеурочного занятия выделяются *нравственные ценности*, которые являются предметом обсуждения. Основные ценности характеризуются следующим образом.

1. Историческая память

- историческая память – обязательная часть культуры народа и каждого гражданина;
- историческая память соединяет прошлое, настоящее, позволяя сохранить и продолжить достижения, мудрость, опыт, традиции прошлых поколений;
- историческая память есть культура целого народа, которая складывается из объединения индивидуальных переживаний, и включает важнейшие нравственные качества: благодарность, уважение, гордость потомков за жизнь и подвиги предков.

Осознание этой нравственной ценности базируется на конкретном содержании занятия. Например, тема «День народного единства» рассматривается на известных исторических фактах – единение людей, когда Родина нуждается в защите в 1612 г.

2. Преемственность поколений

– каждое следующее поколение учится у предыдущего: осваивает, воссоздаёт, продолжает его достижения, традиции;

– семья построена на сохранении преемственности поколений. Память о предыдущих поколениях бережно хранится в предметах, фото, вещах, а также в гуманном отношении к старшим поколениям.

Например, тема: «О взаимоотношениях в семье (День матери)». Обсуждается проблема: каждое поколение связано с предыдущими и последующими общей культурой, историей, средой обитания, языком общения. Каждый человек должен воспитывать в себе качества, которые были характерны для наших предков, людей далёких поколений: любовь к родной земле, малой родине, Отечеству.

3. Патриотизм — любовь к Родине

– патриотизм (любовь к Родине) – самое главное качества гражданина;

– любовь к своему Отечеству начинается с малого — с привязанности к родному дому, малой родине;

– патриотизм строится на ответственности за судьбу своей родной земли; чувстве гордости за историю, культуру своего народа и народов России.

Эта высшая нравственная ценность является приоритетной во всех сценариях «Разговоров о важном». В каждом сценарии, в соответствии с содержанием, раскрывается многогранность чувства патриотизма и его проявления в разных сферах человеческой жизни.

4. Доброта, добрые дела

– доброта — это способность (желание и умение) быть милосердным, поддержать, помочь без ожидания благодарности;

– благотворительность — проявление добрых чувств; благотворительность была распространена в России в прошлые века, что стало сегодня примером для подражания.

Например, тема «Мы вместе». Разговор о добрых делах граждан России в прошлые времена и в настоящее время, тема волонтерства.

5. Семья и семейные ценности

– семья связана не только общим местом проживания, общим хозяйством, общими делами, но и значимыми ценностями — взаимопониманием, взаимоподдержкой, традициями и т. д.;

– каждый член семьи имеет свои обязанности, но всегда готовы прийти на помощь другому: взять на себя его дела, проявить внимание, оказать помощь друг другу;

– обучающийся должен ответственно относиться к своей семье, участвовать во всех ее делах, помогать родителям;

– семейные ценности всегда были значимы для народов России; семейные ценности представлены в традиционных религиях России.

Тема семьи, семейных взаимоотношений и ценностей является предметом обсуждения на занятиях, посвященных темам: «О взаимоотношениях в семье (День матери)», «Новогодние семейные традиции разных народов России» и др.

6. Культура России

– культура общества — это достижения человеческого общества, созданные на протяжении его истории;

– российская культура богата и разнообразна, она известна и уважаема во всем мире;

– культура представлена достижениями в материальной сфере (строительство, техника, предметы быта и др.), в духовной сфере (народное творчество, литература, изобразительное искусство, музыка, театр и др.), а также в этике, культуре взаимоотношений людей.

Темы, связанные с осознанием обучающимися этой социальной ценности, подробно и разнонаправленно представлены в «Разговорах о важном». Поэтому многие сценарии построены на чтении поэзии, обсуждении видеofilьмов, произведений живописи и музыки: «По ту сторону экрана. 115 лет кино в России»,

«Цирк! Цирк! Цирк! (к Международному дню цирка)».

7. Наука на службе Родины

- наука обеспечивает прогресс общества и улучшает жизнь человека;
- в науке работают талантливые, творческие люди, бесконечно любящие свою деятельность;
- в России совершено много научных открытий, без которых невозможно представить современный мир.

О такой ценности общества и отдельно взятого человека учащиеся узнают в процессе обсуждения тем: «190-лет со дня рождения Д. Менделеева. День российской науки», «Я вижу Землю! Это так красиво».

Следует отметить, что многие темы внеурочных занятий выходят за рамки содержания, изучаемого на уроках, но это не означает, что учитель будет обязательно добиваться точного усвоения нового знания, запоминания и четкого воспроизведения нового термина или понятия. Необходимо понимать, что на внеурочных занятиях как *неучебных* формируются определенные ценности: высшие нравственные чувства и социальные отношения. В течение года учащиеся много раз будут возвращаться к обсуждению одних и тех же понятий, что послужит постепенному осознанному их принятию.

Наличие сценариев внеурочных занятий не означает формального следования им. При анализе содержания занятия, которое предлагается в сценарии, педагог учитывает региональные, национальные, этнокультурные особенности территории, где функционирует данная образовательная организация. Обязательно учитывается и уровень развития учащихся, их интересы и потребности. При необходимости, исходя из статуса семей обучающихся, целесообразно уточнить (изменить, скорректировать) и творческие задания, выполнение которых предлагается вместе с родителями, другими членами семьи.

Особенности реализации программы

Личностное развитие ребёнка – главная цель педагога. Личностных результатов обучающихся педагог может достичь, увлекая школьников совместной и интересной многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику анализировать, сравнивать и выбирать.

В приложениях к программе содержатся методические рекомендации, помогающие педагогу грамотно организовать деятельность школьников на занятиях в рамках реализации программы курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном».

Содержание программы внеурочной деятельности

«Разговоры о важном»

День знаний. Знакомство с проектами Российского общества «Знание». Возможности, которые предоставляют проекты общества «Знание» для обучающихся различных возрастов.

Родина — не только место рождения. Природные и культурные памятники – чем гордимся, о чем помним, что бережем?

Зоя Космодемьянская – её подвиг бессмертен, её имя стало символом мужества и стойкости, а жизнь служит примером беззаветной преданности Отечеству, истинной любви к своей Родине.

Право избирать и быть избранным гарантировано Конституцией Российской Федерации каждому гражданину нашей страны. Жизнь, свобода, права и благополучие граждан является одной из главных ценностей, а проявление гражданской позиции, желание участвовать в развитии своего города, региона, страны – достойно уважения.

Ценность профессии учителя. Советник по воспитанию – проводник в мир возможностей, которые создало государство для каждого ребенка в стране, наставник и «старший товарищ», помогающий как объединить школьный коллектив в дружную команду, так и выстроить личную траекторию развития каждому ребенку.

Честность, открытость, готовность прийти на помощь – основа хороших отношений с

окружающими. Уважение к окружающим – норма жизни в нашем обществе. В условиях информационных перегрузок, разнообразия быстро решаемых задач, экономической нестабильности, стрессы стали неотъемлемой составляющей жизни человека. Они приводят к депрессивному состоянию, которое, в свою очередь, может привести к проблемам физического здоровья, конфликтам с близкими, неуверенности, озлобленности. Знания о том, как наладить отношения в коллективе, сохранить свое психическое здоровье, как смотреть на мир позитивно, как не стать жертвой «травли», и самому не опуститься до «травли» других, необходимы всем.

Давние культурные традиции России получают отражение в произведениях кинематографического искусства, которое имеет свой «золотой фонд», признанный во всем мире. Отечественное кино передает наши традиционные ценности, великое культурно-историческое наследие, отображает то, что объединяет нас как нацию. Развитие отечественного кино отражает не только основные вехи развития страны, но и моделирует образ ее будущего. Кино, наряду с литературой и театром, позволяет человеку увидеть себя, как в «зеркале», соотнести свои поступки с поступками героев, анализировать и рефлексировать, приобретать новые знания, знакомиться с миром профессий, с творчеством талантливых людей, с историей и культурой страны.

Подразделения специального назначения (спецназ) в России имеют особую значимость, они олицетворяют служение Отечеству, мужество и силу духа, беспримерное самопожертвование, готовность мгновенно прийти на помощь Родине. Военнослужащие спецназа обладают особыми профессиональными, физическими и моральными качествами, являются достойным примером настоящего мужчины.

Единство нации – основа существования российского государства. Единство многонационального народа, уважение традиций, религий, уклада жизни всех народов является главным в жизни страны. Пока мы едины – мы непобедимы.

Технологический суверенитет нашей Родины необходимо защищать так же, как границы государства, это основа и залог существования современной страны. Развитие сферы информационных технологий сегодня стратегически важно для будущего, профессии в этой сфере очень перспективны и востребованы. Технологический суверенитет решает задачи обеспечения безопасности, получения энергии, продовольственной независимости, транспортной связности. Логика развития экономики предполагает защиту и формирование высокотехнологичных отраслей с высокой долей интеллектуальных вложений. Появление новых профессий связано с цифровизацией экономики, движением к технологическому суверенитету.

Традиционная семья в России – это союз мужчины и женщины, которые создают и поддерживают отношения уважения, заботы и взаимной поддержки. Основа семьи – это любовь. Важно, чтобы дети стремились создавать полноценные многодетные семьи.

Что для каждого человека означает слово «Родина»? Это родители, семья, дом, друзья, родной город, регион, вся наша страна и народ. Чувство любви к своей Родине человек несет в себе всю жизнь, это его опора и поддержка. Родина – это не просто территория, это, прежде всего то, что мы любим и готовы защищать.

Волонтерство в России. Особенности волонтерской деятельности. Исторически сложилось, что в сложные годы нашей страны люди безвозмездно помогали друг другу, оказывали всестороннюю поддержку. Даша Севастопольская, сестры милосердия – история и современность.

Россия — страна с героическим прошлым. Современные герои — кто они? Россия начинается с меня?

Значение Конституции для граждан страны. Знание прав и выполнение обязанностей. Ответственность — это осознанное поведение.

Новый год — праздник для всех россиян. У каждого народа есть интересные новогодние семейные традиции. Знакомство с обычаями и культурой новогодних праздников в нашей стране.

Первая печатная книга в России – «Азбука» Ивана Фёдорова. Способы передачи информации до появления письменности. Разница между азбукой и букварем. «Азбука», напечатанная Иваном Федоровым: «Ради скорого младенческого научения». Любовь к чтению, бережное отношение к книге начались 450 лет назад.

Современный человек должен обладать функциональной грамотностью, в том числе налоговой. Для чего собирают налоги? Что они обеспечивают для граждан? Выплата налогов – обязанность каждого гражданина Российской Федерации.

Голод, морозы, бомбардировки — тяготы блокадного Ленинграда. Блокадный паек. О провале планов немецких войск. 80 лет назад город-герой Ленинград был полностью освобожден от фашистской блокады.

Кто такой союзник? Какие обязанности он на себя принимает, какими обладает правами? Что дает заключение союзного договора для государств? Союзники России – государства, которые разделяют и поддерживают наши общие традиционные ценности, уважают культуру, стремятся к укреплению союзных государств и поддерживают их.

Достижения науки в повседневной жизни. Научные и технические достижения в нашей стране. 190-летие великого русского учёного-химика, специалиста во многих областях науки и искусства Д.И. Менделеева.

День первооткрывателя. Россия является не только самой большой страной в мире, которую за ее продолжительную историю шаг за шагом исследовали, изучали, открывали русские землепроходцы. Удивительные уголки нашей страны сегодня может открыть для себя любой школьник.

День защитника Отечества: исторические традиции. Профессия военного: кто её выбирает сегодня. Смекалка в военном деле. 280-летие со дня рождения великого русского флотоводца, командующего Черноморским флотом (1790— 1798); командующего русско-турецкой эскадрой в Средиземном море (1798—1800), адмирала (1799) Ф.Ф. Ушакова.

Подлинность намерений — то, что у тебя внутри. Как найти своё место в жизни? Что нужно для того, чтобы найти друзей и самому быть хорошим другом? Примеры настоящей дружбы. Что нужно для того, чтобы создать хорошую семью и самому быть хорошим семьянином. Поддержка семьи в России. Что нужно, чтобы найти свое призвание и стать настоящим профессионалом. Поддержка профессионального самоопределения школьников в России. Эти вопросы волнуют подростков. Проблемы, с которыми они сталкиваются, и способы их решения.

Всемирный фестиваль молодежи – 2024. Сириус – федеральная площадка фестиваля. Исторические факты появления всемирного фестиваля молодежи и студентов. Фестивали, которые проходили в нашей стране.

Российская авиация. Легендарная история развития российской гражданской авиации. Героизм конструкторов, инженеров и летчиков-испытателей первых российских самолетов. Мировые рекорды российских летчиков. Современное авиационное строение. Профессии, связанные с авиацией.

Красивейший полуостров с богатой историей. История Крымского полуострова. Значение Крыма. Достопримечательности Крыма.

Россия – здоровая держава. Это значит, что жители страны должны стремиться поддерживать здоровый образ жизни. Физическое и психическое здоровье населения играют важную роль в укреплении экономического потенциала и социальной стабильности страны, повышают качество жизни каждого человека. Цирк как фантазийное и сказочное искусство. Цирк в России, История цирка,

цирковые династии России. Знаменитые на весь мир российские силачи, дрессировщики, акробаты, клоуны, фокусники. Цирковые профессии.

Главные события в истории покорения космоса. Отечественные космонавты-рекордсмены. Подготовка к полету — многолетний процесс.

Николай Гоголь – признанный классик русской литературы, автор знаменитых «Мертвых душ», «Ревизора», «Вечеров на хуторе близ Диканьки». Сюжеты, герои, ситуации из произведений Николая Гоголя актуальны по сей день. Экологичное потребление — способ позаботиться о сохранности планеты.

Экологические проблемы как следствия безответственного поведения человека. Соблюдать эко-правила — не так сложно.

История Праздника труда. Труд – это право или обязанность человека? Работа мечты. Жизненно важные навыки.

История появления праздника День Победы. Поисковое движение России.

Могила Неизвестного Солдата. Семейные традиции празднования Дня Победы.

19 мая 1922 года — день рождения пионерской организации. Цель ее создания и деятельность. Причины, по которым дети объединяются.

Неизвестный Пушкин. Творчество Пушкина объединяет поколения. Вклад А. С. Пушкина в формирование современного литературного русского языка.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В сфере эстетического воспитания: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества.

В сфере физического воспитания: осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет- среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В сфере ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и

читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, умение осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; 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; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации; оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно систематизировать информацию.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать свою точку зрения в устных и письменных текстах; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению; распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и

условиям; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

«Разговоры о важном» представлены с учетом специфики содержания предметных областей, к которым имеет отношение содержание курса внеурочной деятельности: *Русский язык*: совершенствование различных видов устной и письменной речевой деятельности; формирование умений речевого взаимодействия: создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений, личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научно-популярной литературы; участие в диалоге разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации; овладение различными видами чтения (просмотровым, ознакомительным, изучающим, поисковым); формулирование вопросов по содержанию текста и ответов на них; подробная, сжатая и выборочная передача в устной и письменной форме содержания текста; выделение главной и второстепенной информации, явной и скрытой информации в тексте; извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею.

Литература: понимание духовно-нравственной и культурной ценности литературы и ее роли в формировании гражданской ответственности и патриотизма, укреплении единства многонационального народа Российской Федерации; понимание специфики литературы как вида искусства, принципиальных отличий художественного текста от текста научного, делового, публицистического; овладение умениями воспринимать, анализировать, интерпретировать и оценивать прочитанное, понимать художественную картину мира, отраженную в литературных произведениях, с учетом неоднозначности заложенных в них художественных смыслов; овладение умением пересказывать прочитанное произведение, используя подробный, сжатый, выборочный, творческий пересказ, отвечать на вопросы по прочитанному произведению и формулировать вопросы к тексту; развитие умения участвовать в диалоге о прочитанном произведении, в дискуссии на литературные темы, соотносить собственную позицию с позицией автора и мнениями участников дискуссии; давать аргументированную оценку прочитанному.

Иностранный язык: умение сравнивать, находить сходства и отличия в культуре и традициях народов России и других стран.

Информатика: освоение и соблюдение требований безопасной эксплуатации технических средств информационно-коммуникационных технологий; умение соблюдать сетевой этикет, базовые нормы информационной этики и права при работе с приложениями на любых устройствах и в сети Интернет, выбирать безопасные стратегии поведения в сети.

История: соотносить события истории разных стран и народов с историческими периодами, событиями региональной и мировой истории, событиями истории родного края и истории России; определять современников исторических событий, явлений, процессов; умение выявлять особенности развития культуры, быта и нравов народов в различные исторические эпохи; умение рассказывать об исторических событиях, явлениях, процессах истории родного края, истории России и мировой истории и их участниках, демонстрируя понимание исторических явлений, процессов и знание необходимых фактов, дат, исторических понятий; умение выявлять существенные черты и характерные признаки исторических событий, явлений, процессов; умение устанавливать причинно-следственные, пространственные, временные связи исторических событий, явлений, процессов изучаемого периода, их взаимосвязь (при наличии) с важнейшими событиями XX - начала XXI вв.; умение определять и аргументировать собственную или предложенную точку зрения с опорой на фактический материал, в том числе используя источники разных типов; приобретение опыта взаимодействия с людьми другой культуры, национальной и религиозной принадлежности на основе национальных ценностей современного российского общества: гуманистических и демократических ценностей, идей мира и взаимопонимания между народами, людьми разных

культур; уважения к историческому наследию народов России.

Обществознание: освоение и применение системы знаний: о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми, важности семьи как базового социального института; о характерных чертах общества; о содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения; о процессах и явлениях в экономической, социальной, духовной и политической сферах жизни общества; об основах конституционного строя и организации государственной власти в Российской Федерации, правовом статусе гражданина Российской Федерации (в том числе несовершеннолетнего); о системе образования в Российской Федерации; об основах государственной бюджетной и денежно-кредитной, социальной политики, политики в сфере культуры и образования, противодействии коррупции в Российской Федерации, обеспечении безопасности личности, общества и государства, в том числе от терроризма и экстремизма; умение характеризовать традиционные российские духовно-нравственные ценности (в том числе защита человеческой жизни, прав и свобод человека, семья, созидательный труд, служение Отечеству, нормы морали и нравственности, гуманизм, милосердие, справедливость, взаимопомощь, коллективизм, историческое единство народов России, преемственность истории нашей Родины); умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения (устного и письменного) сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; умение с опорой на обществоведческие знания, факты общественной жизни и личный социальный опыт определять и аргументировать с точки зрения социальных ценностей и норм свое отношение к явлениям, процессам социальной действительности; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; умение оценивать собственные поступки и поведение других людей с точки зрения их соответствия моральным, правовым и иным видам социальных норм, экономической рациональности; осознание неприемлемости всех форм антиобщественного поведения; осознание ценности культуры и традиций народов России.

География: освоение и применение системы знаний о размещении и основных свойствах географических объектов, понимание роли географии в формировании качества жизни человека и окружающей его среды на планете Земля, в решении современных практических задач своего населенного пункта, Российской Федерации, мирового сообщества, в том числе задачи устойчивого развития; умение устанавливать взаимосвязи между изученными природными, социальными и экономическими явлениями и процессами, реально наблюдаемыми географическими явлениями и процессами; умение оценивать характер взаимодействия деятельности человека и компонентов природы в разных географических условиях с точки зрения концепции устойчивого развития.

Тематическое планирование 5-9 классы

№ урока	Наименование разделов, темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	День знаний	1	04.09	
2	Там, где Россия	1	11.09	
3	Зоя. К 100-летию со дня рождения Зои Космодемьянской	1	18.09	
4	Избирательная система России (30 лет ЦИК)	1	25.09	

5	День учителя (советники повоспитанию)	1	02.10	
6	О взаимоотношениях в коллективе (Всемирный день психического здоровья, профилактика буллинга)	1	09.10	
7	По ту сторону экрана. 115 лет кино в России	1	16.10	
8	День спецназа	1	23.10	
9	День народного единства	1	30.10	
10	Россия: взгляд в будущее. Технологический суверенитет / цифровая экономика / новые профессии	1	06.11	
11	О взаимоотношениях в семье (День матери)	1	13.11	
12	Что такое Родина?(региональный и местный компонент)	1	20.11	
13	Мы вместе	1	27.11	
14	Главный закон страны	1	04.12	
15	Герои нашего времени	1	11.12	
16	Новогодние семейные традиции разных народов России	1	18.12	
17	От А до Я. 450 лет "Азбуке" Ивана Фёдорова	1	25.12	
18	Налоговая грамотность	1	08.01	
19	Непокоренные. 80 лет со дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	1	15.01	
20	Союзники России	1	22.01	
21	190 лет со дня рождения Д. Менделеева. День российской науки	1	29.01	
22	День первооткрывателя	1	05.02	
23	День защитника Отечества. 280 лет со дня рождения Федора Ушакова	1	12.02	
24	Как найти свое место в обществе	1	19.02	
25	Всемирный фестиваль молодежи	1	26.02	
26	«Первым делом самолеты». О гражданской авиации	1	04.03	
27	Крым. Путь домой	1	11.03	
28	Россия – здоровая держава	1	18.03	
29	Цирк! Цирк! Цирк! (К Международному дню цирка)	1	25.03	
30	«Я вижу Землю! Это так красиво».	1	08.04	
31	215-летие со дня рождения Н. В. Гоголя	1	15.04	
32	Экологичное потребление	1	22.04	
33	Труд крут	1	29.04	
34	Урок памяти	1	06.05	
35	Будь готов! Ко дню детских общественных организаций	1	13.05	
36	Русский язык. Великий и могучий. 225 со дня рождения А. С. Пушкина	1	20.05	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол №16
от «25» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кочкина И.Н.

Приказ № 86

от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«Умей вести за собой»
для 6-х классов
направление: социальное
среднее общее образование
на 2023/2024 учебный год

количество часов:34
в неделю:1

г.Барнаул
2023

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы
Варианты реализации программы и формы проведения занятий
Взаимосвязь с программой воспитания
Особенности работы педагога по программе

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение в курс и знакомство Я и
мои эмоции
Я и другие
Наши взаимоотношения

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты
Метапредметные результаты
Предметные результаты

Тематическое планирование Введение

в курс и знакомство Я и мои
эмоции
Я и другие
Наши взаимоотношения

Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы. Программа 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).

Основы социально-психологической компетентности закладываются в семье, которая формирует у ребенка первый опыт эмоциональных и деловых отношений между людьми. Однако, авторитет семьи упал в последние десятилетия. Кроме того, в последние годы значительно обострились социально-экономические причины, обуславливающие рост сиротства. В среднем по каждому региону ежегодно выявляется от 2 до 4 тыс. детей, по различным причинам лишившихся родительского попечения, появляются социальные сироты. Не способна сформировать у ребенка адекватные социальные навыки и неблагополучная семья. Для таких детей необходимо специально организованное социально-психологическое обучение.

Подросток, растущий в семье благополучной или неблагополучной должен уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть способным работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других. Данная проблема и обусловила актуальность написания программы по развитию навыков общения подростков.

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Он является самым острым и самым длительным. В течение этого периода происходит ломка и перестройка большинства прежних отношений подростка к окружающему его миру и собственной личности, формируется та жизненная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь.

Стремление к самоопределению у подростков обусловлено необходимостью становления своего места в обществе, определения своего назначения в жизни.

Отсутствие адекватных форм общения и моделей социального поведения приводят к недостаточной подготовленности к дальнейшим жизненным ситуациям. Последствия этих нарушений сказываются и во взрослой жизни, в трудностях адаптации к новым условиям и отношениям. В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию. Неадекватные аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия, грубость) выступают защитной реакцией на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющей ребёнку не снижать оценку своих возможностей.

Социально-психологическое обучение должно учитывать возрастные особенности развития ребёнка и проводиться комплексно по всем трем направлениям: эмоциональному,

развитию Я-концепции и самосознания, поведенческому. Для подросткового возраста актуальны задачи: осознание Я- концепции и типичных стереотипов поведения; формирование приемов эмоциональной саморегуляции; освоение навыков уверенного поведения, социального взаимодействия, поведения в условиях межличностных конфликтов; профилактика зависимого поведения.

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.

Современное устройство общества дает детям, подросткам и взрослым больше возможностей выбора, что усложняет взаимоотношения, требует учета множества нюансов и аспектов взаимодействия. Если раньше считалось важным сформировать у школьников корректное поведение, то большое разнообразие социальных контактов и ситуаций взаимодействия современного человека делает невозможным научить ребенка «поступать правильно» и требует развития социальной компетентности.

При этом все больше и больше детей страдают от одиночества и изоляции. Грубое поведение детей часто повторяет увиденное на телевизионном экране или усвоенное из компьютерной игры. Для многих детей все труднее становится нормально взаимодействовать с окружающими. Они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей, все меньше говорят о действительно существенных и важных для них проблемах, обмениваясь лишь формальными и поверхностными замечаниями. Им с трудом удастся внимательно слушать других. Поэтому важно усиливать психологические связи между детьми, развивать их способность устанавливать и поддерживать контакты.

Целью курса является формирование социально компетентного поведения у детей и подростков, которое обеспечивает ребенку адекватное отношение к позитивным и проблемным ситуациям. Его компонентами являются: большой и разнообразный набор техник поведения; адекватное восприятие ситуаций; способность к рефлексивному контролю как ситуации, так и альтернативного поведения.

Программа «Умей вести за собой» 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.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с обновленными ФГОС 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 учебных курсов внеурочной деятельности.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения
-

программ основного общего образования;

- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;
- учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;
- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий. Программа может быть реализована в работе со школьниками 5 или 6 классов, а также в разновозрастных группах подростков 5-6 классов.

Программа курса рассчитана на 34 часа, 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.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программевоспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социально- значимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Особенности работы педагога по программе. На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностно- ориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Введение в курс и знакомство (4 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.

Шеринг, 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.

Раздел 2. Я и мои эмоции (10 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.

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.

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.

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.

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.

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. 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.

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.

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.

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?

Раздел 3. Я и другие (10 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.

Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроем. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.

Раздел 4. Наши взаимоотношения (10 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.

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.

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».

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

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?

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи; 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.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности,

коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

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, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме; 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; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции; умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения)

деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономико-статистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Т е м ы	Основное содержание	Деятельность школьников
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	Упражнение «Приветствие» Упражнение «Правил а группы» Упражнение «Окраск а настроения»

	<p>уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	
<p>Моя группа (1 ч)</p>	<p>Шеринг, 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.</p>	<p>Упражнение «Что люблю делать» Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон»</p>

Раздел 2
Я и мои эмоции (10 ч)

<p>Что такое эмоции? (1 ч)</p>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Скульптор» Упражнение «Многоликость чувств» Упражнение «Создание альбома» Упражнение «Закончи предложение»</p>
<p>Радость (1 ч)</p>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Передай маску» Упражнение «Рисунок радости» Упражнение «Как доставить чувство радости другому» Упражнение «Собираем добрые слова»</p>

<p>Как победить страх(1 ч)</p>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Конкурс пугалок» Упражнение «Чужие рисунки» Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Что делать со страхами»</p>
<p>Что делать с гневом? (1 ч)</p>	<p>Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справиться 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 справиться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.</p>	<p>Упражнение «Ворвись в круг» Упражнение «Работа с картинками гнева» Упражнение «На берегу моря» Упражнение «Шутливое письмо»</p>
<p>Обида (1 ч)</p>	<p>Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле.</p>	<p>Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Что делать с чувством обиды» Упражнение «Что сказать обидчику»</p>

	<p>Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.</p>	<p>Упражнение «Как справиться с обидой»</p>
Грусть (1 ч)	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Волны» Упражнение «Котёнок» Упражнение «Рисунок грусти» Упражнение «Царевна Несмеяна»</p>
Сочувствие (1 ч)	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Кубик чувств» Упражнение «Присоединение» Упражнение «Я тебя понимаю и чувствую»</p>
Мое настроение (1 ч)	<p>Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств.</p>	<p>Упражнение «Шурум-бурум» Упражнение «Барометр чувств»</p>

	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Разные рамки»</p>
Стресс (1 ч)	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Покажи дневник» Упражнение «Копилка трудностей» Упражнение «Путешествие на облаке» Упражнение «Дрожащее желе»</p>
Мои желания (1 ч)	<p>Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний.</p>	<p>Упражнение «Цветик-трехцветик» Упражнение «Граффити» Упражнение «Найди пару»</p>

	<p>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?</p>	
<p>Раздел 3 Я и другие (10 ч)</p>		
Какой Я? (1 ч)	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Кто я?» Упражнение «Угадайка» Упражнение «Снежная королева» Упражнение «Ладوشка»</p>
Мои друзья (1 ч)	<p>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</p>	<p>Упражнение «Ветер дует на тех, кто любит...» Упражнение «Рецепт хорошего друга» Упражнение «Подарок» Упражнение «Кенгуру»</p>

	<p>времяпровождение.</p> <p>Прогулки. Игры. Подарки.</p> <p>Наши сходства и отличия.</p>	
<p>Умение ладить с людьми (1 ч)</p>	<p>Уверенность в себе.</p> <p>Самооценка: какая она бывает.</p> <p>Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм.</p> <p>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.</p>	<p>Упражнение «Коллективный счет»</p> <p>Упражнение «Один и вместе»</p> <p>Упражнение «Комплимент»</p> <p>Упражнение «Пчелы и змеи»</p>
<p>Решаем проблемы (1 ч)</p>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Пересеки круг»</p> <p>Упражнение «Сладкая проблема»</p> <p>Упражнение «Ожившие картины»</p> <p>Упражнение «Аист и пингвин»</p>
<p>Все вместе(1 ч)</p>	<p>Почему человек не может жить один. Взаимодействие с</p>	<p>Упражнение «Все вместе»</p>

	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Ревущий мотор» Упражнение «Корабли среди скал» Упражнение «Равновесие» Упражнение «Единство»</p>
Секреты общения (1 ч)	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Упражнение «Паутина» Упражнение «Трудности в общении» Упражнение «Слушаем молча»</p>
Мысли, чувства, поведение (1 ч)	<p>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</p>	<p>Упражнение «Пластилиновый зоопарк» Упражнение «Мысли, чувства, поведение» Упражнение «Пантомима»</p>

	<p>выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.</p>	
Зачем нужны эмоции (1 ч)	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Словарь эмоций» Упражнение «Пантомима» Упражнение «Нарисуй чувства» Упражнение «Вред и польза моих чувств»</p>
Как справиться с эмоциями? (1 ч)	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Угадай эмоцию» Упражнение «Мой гнев» Упражнение «Антистрессовая релаксация» Упражнение «Ресурсное состояние»</p>
Индивидуальные консультации (1 ч)	<p>Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей</p>	<p>Вопросы школьника к педагогу вопросу определения проблем в</p>

	<p>личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.</p>	<p>сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.</p> <p>Формулирование своих интересов в данной сфере. Описание конкретных практических проблем, требующих, по мнению школьника, решения.</p>
<p>Раздел 4 Наши взаимоотношения (10 ч)</p>		
<p>Уверенное поведение (1 ч)</p>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»</p> <p>Упражнение «Уверенная поза»</p> <p>Упражнение «Репетиция уверенного поведения»</p>
<p>Критика (1 ч)</p>	<p>Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное</p>	<p>Упражнение «Обзывалки»</p> <p>Упражнение «Короткий ответ»</p> <p>Упражнение «Частичное согласие»</p>

		отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.	
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».	Упражнение «Пирог с начинкой» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Вежливый отказ»
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.	Упражнение «Особые дары» Упражнение «Благодарность» Упражнение «Благодарность без слов»
Поведение конфликтных ситуациях (1 ч)		Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии	Упражнение «Связующая нить» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Назови эмоцию» Упражнение «Ковер мира»

	<p>конфликта. Стратегии выхода из конфликта.</p> <p>«Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс.</p> <p>Обоюдный проигрыш.</p> <p>Обоюдный выигрыш.</p>	
<p>Моя индивидуальность (1 ч)</p>	<p>Кто я такой. Мои личные 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.</p>	<p>Упражнение «Визитная карточка»</p> <p>Упражнение «Мой герб»</p> <p>Упражнение «Мой дракон»</p> <p>Упражнение «Мне в тебе нравится»</p>
<p>Моя ответственность (1 ч)</p>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Диаграмма ответственности»</p>
<p>Как изменить привычки (1 ч)</p>	<p>Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки,</p>	<p>Упражнение «Мне мешает... Я хочу...»</p>

	<p>которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.</p>	<p>Упражнение «Моделирование поведения» Упражнение «Ролевая игра»</p>
<p>Принятие решения (1 ч)</p>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Принятие решения» Упражнение «Хорошо, но»</p>
<p>Как понять Другого (1 ч)</p>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Две группы» Упражнение «Кубик чувств» Упражнение «Я тебя понимаю, я тебя чувствую» Упражнение «Мы похожи – мы отличаемся»</p>
<p>Общение в группе (1 ч)</p>	<p>Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение</p>	<p>Упражнение «Реклама» Упражнение «Один и вместе» Упражнение «Метафора группы»</p>

	итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?	
--	--	--

Примеры упражнений, используемых на занятиях курса внеурочной деятельности¹

Упражнение «Приветствие»

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? А кто знает другой способ подавать руку при встрече?

Попросите детей показать различные варианты рукопожатий. Очень интересно бывает и развитие самого контакта при этом. Некоторые подают вялую, безжизненную руку, другие жмут руку изо всех сил, и так далее.

Мне хочется, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которые мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличительным знаком нашей группы.

Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести с ним или с ней новый, как можно более необычный, способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы мы все легко смогли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом.

Пока дети выполняют это задание, напишите на отдельных бумажках имена каждой пары, сложите записки в какую-нибудь коробочку или шапку.

Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ею приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей неделе. У меня есть жребий. Один из вас должен вытянуть бумажку с именами той пары, чье приветствие мы сейчас и выберем. После жребия эта пара еще раз покажет нам свое рукопожатие, чтобы мы смогли его хорошо запомнить.

На следующей неделе время от времени напоминайте об этом смешном приветствии и предоставляйте детям примерно полминуты, чтобы как можно больше одноклассников могли поздороваться друг с другом выбранным рукопожатием.

Выбранное приветствие можно сделать ритуалом начала занятий. Это поможет детям переключаться на особую атмосферу, которая присуща групповым занятиям.

Упражнение «Паутина»

Материалы: Клубок ниток.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Давайте познакомимся поближе. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свое свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что

вы хотите рассказать нам о себе. (Возьмите клубок в руки и начните игру сами.)

Например, меня зовут Ольга Васильевна, и я очень люблю петь. (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив.) Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их:

«Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?» После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе.

Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связаны между собой».

Упражнение «Введение правил»

Инструкция: Ведущий объясняет участникам, что для успешной работы в группе необходимо придерживаться определенных правил: добровольности, конфиденциальности, уважении друг к другу. Правила обеспечивают безопасность участников, создают такую обстановку, что каждый может откровенно высказать свое мнение.

Примеры правил: 1) уважать друг друга; 2) не перебивать говорящего; 3) говорить по одному (для этого можно ввести специальную игрушку, у кого она в руках, тот и говорит); 4) не драться; 5) не кричать; 6) не передавать другим то, что доверяют друг другу участники группы.

Правила предлагаются участниками группы и принимаются, если их одобряет большинство. Затем принятые правила записываются на большом листе бумаги, который будет висеть в время занятий на видном месте, и каждый участник подписывается под ними.

Упражнение «Окраска настроения»

Материалы: Ватман, фломастеры.

Инструкция: Ребята, давайте создадим нашу с вами традицию. В начале и в конце наших игр мы будем отмечать свое настроение на этом ватмане. Раскрасьте квадратик напротив вашего имени цветом, который соответствует вашему настроению. Начнем с сегодняшнего дня. Кто хочет начать?

Ведущему необходимо объяснить участникам, что ритуалы обозначают начало и конец занятий, внутри которых действуют специально придуманные правила.

Упражнение «Превратись в животное»

Инструкция: Ведущий предлагает детям по очереди загадать и пластически изобразить какое-нибудь животное, а остальные отгадывают, какое животное изображается.

Упражнение «Что я люблю делать»

Инструкция: Эта игра поможет нам лучше узнать друг друга. Для этого один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать это. Все остальные внимательно смотрят и пытаются угадать, что он хочет нам сказать, носами не говорят. Как только выступающий закончит и поблагодарит нас за внимание, мы начнем высказывать догадки. Когда все выскажутся, выступавший скажет нам, кто был прав. Далее будет выступать следующий. Давайте начну я. **Упражнение «Мы чем-то похожи»**

Материалы: бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра.», «У каждого из нас есть мягкая игрушка.», «Любимый цвет каждого из нас — синий.», «У каждого из нас мама ходит на работу.», «Мы все очень любим макароны.», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море.» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Упражнение «Распускающийся бутон»

Инструкция: Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

После того как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована.

Когда вся группа справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку.

Упражнение «Скульптор»

Инструкция: Разойдитесь свободно по комнате, кто куда хочет. Я хочу бы поиграть с вами в игру, которая называется «Скульптор». Я буду вам называть чувство, а ваша задача — изобразить его своим телом. Давайте сначала попробуем изобразить любопытство. Начнем с лица. Какое у вас бывает лицо, когда что-то будит в вас любопытство? Что происходит с вашим лбом? Видели ли вы, как человек, которого что-то заинтересовало, чуть-чуть приоткрывает рот? А что происходит с вашими руками? Как вы держите голову? А ноги? Не хотели бы вы приподняться? У вас минута для того, чтобы изобразить любопытство (своим лицом и телом). Потом я обойду вас всех, чтобы рассмотреть все интересные фигуры.

Вы можете помочь отдельным детям найти подходящие экспрессивные жесты, например, вы можете подсказать: «Покажи мне, что твои руки любопытные» и т.д.

Теперь перейдем к следующему чувству. Расслабьтесь, встряхните руками и ногами. Теперь покажите мне очень усталого человека. Выразите всем телом усталость. Сделайте

усталое лицо, усталые руки, ноги, усталую голову. Учтите, что «статуя» не обязательно должна стоять, она может также сидеть или лежать.

Потом дайте детям подобным образом выразить несколько обычных повседневных чувств, используя все главные части тела. Постепенно дети ухватят метод и заметят, что чувство можно выражать очень многими частями своего тела. Основные чувства, которые вы можете предложить — радость, ярость, страх, нежность. Если вы чувствуете, что дети поняли идею игры, то можно детям самим назвать чувства, которые им хотелось бы изобразить.

Упражнение «Многоликость чувств»

Материалы: Каждому ребенку понадобится иллюстрированный журнал, бумага для рисования, клейкая лента и карандаши.

Инструкция: Сегодня мы посмотрим, как можно выразить свои чувства с помощью лица и тела. Пролистайте журнал и найдите картинку, изображающую человека, который вас заинтересует. Вырежьте ее и приклейте на бумагу. (10 минут.)

Теперь внимательно изучите картинку и рассмотрите лицо человека. Каким образом это лицо выражает грусть или радость, любопытство или скуку? Затем рассмотрите позу человека: как он держит голову, что он делает со своими руками, ногами, всем телом? И что он этим выражает? Напишите рядом с картинкой, какое чувство испытывает изображенный на ней человек. (10 минут.)

Выберите теперь сами какое-нибудь чувство, которое вам интересно, нарисуйте человека, испытывающего это чувство. Вы можете найти себе образец или придумать что-нибудь сами. Не страшно, если ваша картинка не очень красива; главное, чтобы было показано, как лицом и телом выражается это чувство. (5 минут.)

Подумайте, пожалуйста, что вы ощущаете, когда испытываете это чувство: Как изменяется ваше лицо? Как вы дышите? В каком состоянии находятся ваши мышцы? Что вы ощущаете в теле? Какие движения вы делаете при этом? Какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вами овладевает это чувство? Что вам больше всего хочется сделать, когда вы испытываете это чувство?

Опишите, как вы справляетесь с этим чувством. (10 минут.)

Теперь приклейте это описание под вашу картинку. Разойдитесь по тройкам и покажите друг другу свою работу. Спросите, что переживают другие, когда испытывают выбранное вами чувство. (10 минут.)

Упражнение «Создание альбома»

Составьте затем из всех эскизов с текстами небольшой альбом. Дайте детям прислушать рассмотреть все картинки.

Упражнение «Закончи предложение»

Инструкция: Дети дают определения шести различным чувствам:

«Радость — это когда...»

«Печаль — это когда...»

«Страх — это когда...»

«Гнев — это когда...»

«Обида — это когда...»

«Стыд — это когда...»

Наиболее удачные определения ведущий записывает.

Упражнение «Передай маску»

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение вашего лица.)

А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и «передаем» его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

Упражнение «Рисунок радости»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам нарисовать «очень радостный, веселый рисунок», от одного взгляда на который им бы сразу стало радостней.

Упражнение «Как доставить чувство радости другому человеку?» *Инструкция:* В ходе беседы на эту тему дети должны высказать как можно больше предположений о том, как можно обрадовать другого: попытаться рассмешить, погладить его, сказать ему добрые слова... Много ли способов удастся набрать всем вместе?

Упражнение «Собираем добрые слова»

Инструкция: Дети вспоминают добрые слова или хорошие качества человека и называют их, перебрасывая друг другу мячик. Слова не должны повторяться!

Упражнение «Скажи мишке добрые слова»

Инструкция: Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Ребята по очереди называют его добрыми словами. Затем каждый из них по очереди выходит к доске с мишкой в руках, «превращаясь» в него. Остальные участники обращаются к водящему в роли мишки, называя его добрыми словами. Таким образом, каждый ребенок, побывав в роли мишки, получает свою порцию положительных чувств.

Упражнение «Конкурс пугалок»

Инструкция: По кругу передается мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека. Чего могут бояться люди? (Повторяться нельзя). Кто не сумеет быстро сориентироваться, выбывает из игры. Определяются один-два победителя конкурса.

Упражнение «Чужие рисунки»

Инструкция: Ведущий демонстрирует участникам занятия детские рисунки на тему «Страх». Дети высказывают свои предположения о том, какие именно страхи изображали авторы рисунков.

Упражнение «Закончи предложение» *Инструкция:* Дети

заканчивают следующие фразы:

«Дети обычно боятся...»

«Взрослые обычно боятся...»

«Воспитатели обычно боятся...»

«Учителя обычно боятся...».

В результате обсуждения этой работы делается обобщение: каждый человек может иногда чего-то бояться.

Упражнение «Что делать со страхами»

Инструкция: Детям предлагается сделать страшные картинки – нестрашными, например, разрисовать их так, чтобы они стали смешными.

Ребята, я знаю прекрасный древний метод превращения страха, известный ещё древним людям. Посмотрите, так как страх уже нарисован, он уже никуда не убежит и не спрячется от нас. Поэтому с ним можно очень *мягко договориться*. Ведь, страх в конце концов тоже не виноват, что его кто-то боится. Мы можем учить его и перевоспитывать.

Если не получается договориться, то мы можем *сделать наш страх не таким страшным*. Из страшного рисунка мы можем сделать вполне симпатичный и весёлый, забавный.

Например, на клякстную морду мы можем «надеть» - нарисовать намордник, или «посадить» её на поводок. Можем дорисовать какие-то весёлые, смешные детали (воздушные шары, конфеты в руках, одеть в нарядный весёлый костюм, исправить злое выражение лица на доброе). Можем изменить цвет рисунка или фона, добавить яркие веселые добрые цвета или яркие плохие цвета сделать более светлыми. Можно на фоне дорисовать солнышко, радужный дождик и т.п.

Если и это нам не помогло справиться со страхом, то можно сделать *следующее: сделать из страха пазл* - собирать разные ошибочные комбинации будет очень смешно; *посадить страх в клетку; зачеркнуть страх любимыми цветами; разорвать страх на мелкие кусочки и выбросить в мусорную корзину.*

Упражнение «Ворвись в круг»

Инструкция: Кто из вас бывал в ситуации, когда другие дети не принимали его в свою игру? Что вы делали в таких случаях? Что происходит, если ребенка постоянно не принимают в игру?

Встаньте в один большой круг и крепко сцепитесь руками. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли. Дайте возможность как можно большему числу детей собственными силами проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны пустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

Упражнение «На берегу моря»

Инструкция: Дети ложатся на ковер. Ведущий включает музыку «Шум моря» и спокойным ровным голосом говорит: «Закройте глаза, представьте, что мы лежим на берегу моря. Светит теплое солнышко, мы греемся на нем. Ручки и ножки расслаблены. По телу разливается тепло. Дует ласковый ветерок (в этот момент можно погладить каждого ребенка). Дышим спокойно и глубоко. Набираем полные легкие воздуха и выдыхаем весь воздух. Нам хорошо и спокойно. Море спокойное, а под водой плавают разноцветные сказочные рыбки. Представьте, какие они красивые: голубые, желтые, зеленые - они блестят и переливаются. А мы лежим на берегу, и все заботы и тревоги покидают нас, уплывают как рыбки. Потихоньку открываем глаза, можно потянуться, возвращаемся в нашу комнату». ***Упражнение «Шутливое письмо»***

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные, непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в «снежки». Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол №16
от «25» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Юный медиатор»
для обучающихся 9г класса
направление: социальное
основное общее образование
на 2023/2024 учебный год

Количество часов: 34

В неделю: 1

Планирование составлено на основе авторской программы: «Юный медиатор»,
образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа.

Учебник (автор): Серякина А.В., Рамзаева В.Ю.

ФИО учителя: Белозерова Вера Николаевна.

Барнаул
2023

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты

Воспитательные результаты:

В ходе подготовки по программе «Юный медиатор» участники смогут:

- сформировать представления о медиации и этапах работы медиатора, специфики конфликтов;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- самореализоваться в социально-значимой деятельности;
- освоить навыки работы в команде;
- научиться дифференцировать случаи, подходящие для медиации, анализировать конфликтные ситуации, моделировать и рефлексировать собственную деятельность в качестве медиатора, опираясь на соблюдение принципов и стандартов восстановительной медиации;
- принять ценности восстановительного подхода;
- повысить коммуникативную культуру.

Личностные результаты:

- ориентация в системе моральных норм;
- доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым насилиям;
- позитивная моральная самооценка;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения конструктивно разрешать конфликты;
- адекватной позитивной самооценки и Я - концепции;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Предметные результаты:

К концу обучения курса учащиеся получают возможность **знать:**

- основные понятия и принципы восстановительного подхода в медиации;
- алгоритм проведения восстановительной медиации;
- виды и специфику конфликтов;
- способы эффективного общения;
- основные понятия в конфликтологии;
- способы конструктивного решения конфликтов;
- основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- приемы повышения собственной самооценки;
- приемы активного слушания.

К концу обучения курса учащиеся получают возможность **уметь:**

- работать в группе, в коллективе;
- дифференцировать случаи, подходящие для медиации;
- анализировать конфликтные ситуации;
- устанавливать стили разрешения конфликтов;
- проводить программы примирения;
- моделировать и рефлексировать собственную деятельность в качестве медиатора, опираясь на соблюдение принципов и стандартов восстановительной медиации;
- оформлять документы по состоявшемуся сеансу медиации.

К концу обучения курса учащиеся получают возможность **применять:**

- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих проблем и путей их решения;
- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме;
- учиться прогнозировать последствия своих поступков;
- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью педагога;
- учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью педагога;
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- моделировать различные жизненные и учебные ситуации;
- усваивать разные способы запоминания информации;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- адекватно воспринимать оценку педагога.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.
- учиться позитивно, проявлять себя в общении;
- учиться договариваться и приходить к общему решению;
- учиться понимать эмоции и поступки других людей;
- овладевать способами конструктивного разрешения конфликтов;
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

2. Содержание курса

Занятие 1. Вводное занятие. Наши занятия: что и как?

Цель занятия: демонстрация формата занятий, введение правил групповой работы

Вводное слово ведущего. Упражнения «Восточный базар», «Ожидания», «Наш маршрут», «Бутылка с пиратского корабля». Круг «новое-хорошее», заключительное

слово ведущего.

Занятие 2. Круг ценностей.

Цель: Формирование ценностной позиции группы, принятие ценностей восстановительного подхода.

Знакомство. Упражнения «Коммуникативная карусель», «Либо-либо». «Круг сообщества (круг ценностей)».

Занятие 3. Что такое медиация? Медиация конфликтов: как это делается?

Цель: расширение представлений обучающихся о содержании работы медиатора, формирование представлений о структуре медиации.

Приветствие. Упражнение «Интервью». Демонстрация «Красное и черное». Работа в малых группах: знакомство с этапами медиации. Работа в малых группах: анализ кейсовых ситуаций. Завершение занятия: круг «новое-хорошее» (одним словом), заключительное слово ведущего.

Занятие 4. Что такое эффективная коммуникация?

Цель: создание условий для выявления закономерностей эффективной коммуникации и формирования навыков ее осуществления

Приветствие. Упражнения «Бинго-формуляр», «Диктант». Соревнование между малыми группами. Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 5. Как правильно слушать собеседника?

Цель: создание условий для выявления закономерностей эффективной позиции слушателя и формирования навыков ее осуществления

Приветствие. Упражнение-тест «Умею ли я слушать». Мини-лекция «Техники активного слушания». Отработка навыков активного слушания на материале упражнения «Абстракция». Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 6. Что такое бесконфликтный стиль общения? В чем разница между тем, чтобы «знать» и «уметь»?

Цель: создание условий для выявления и анализа барьеров в общении, создание условий для поддержания мотивации к освоению навыков медиации школьных конфликтов.

Приветствие. Работа в парах «Условия бесконфликтного общения». Упражнения «Барьеры», «Роли». Групповые медиаторы. Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 7. Как организовать подготовительный этап медиации?

Цель: создание условий для освоения технологии организации медиации.

Приветствие. Упражнение «Приветствие». Работа в малых группах. Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 8. Как провести основной этап медиации?

Цель: создание условий для освоения технологии основного этапа медиации.

Приветствие. Упражнения «Крест-параллель», «Карта конфликта». Работа в малых группах. Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 9. Как закончить медиацию?

Цель: создание условий для освоения технологии основного этапа медиации.

Приветствие. Упражнения «Выход из контакта», «Волк и семеро козлят», «Выражаем благодарность». Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 10. Возникли проблемы: что делать?

Цель: создание условий для рефлексии потенциальных трудностей в процессе медиации и возможностей их преодоления.

Приветствие. Упражнения «Ответ без размышлений», «Шапка вопросов», «Рецепт хорошей медиации». Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 11. Каким должен быть «настоящий медиатор»?

Цель: создание условий для рефлексии собственных личностных качеств, значимых для выполнения функций медиатора.

Приветствие. Упражнения «Качества медиатора», «Рассказ от имени предмета». Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 12. Зачем люди становятся медиаторами?

Цель: создание условий для рефлексии собственных мотивов, значимых для выполнения функций медиатора.

Приветствие. Упражнения «Мотивация медиатора», «Неконструктивная мотивация», «Герб». Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 13. Откуда медиатору взять столько сил и терпения?

Цель: создание условий для рефлексии собственных личностных ресурсов, значимых для выполнения функций медиатора.

Приветствие. Упражнения «Страшилка», «Аптечка самопомощи», «Благодарность». Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 14. Чему мы научились?

Цель: контроль достижений, создание условий для рефлексии участниками собственных успехов.

Приветствие. Проверка теоретической подготовленности. Проверка практической подготовленности. Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 15. Какие мы медиаторы? Самомедиация.

Цель: завершение работы группы, создание условий для перехода от учебной ситуации к реальной.

Приветствие. Оформление стенда «Школьной службы медиации». Упражнение «Бутылка с пиратского корабля». Завершение занятия: круг «новое-хорошее», заключительное слово ведущего.

Занятие 16. Понятие конфликта

Знакомство с понятием «конфликт». Конфликтные типы личности, Формула конфликта.

Занятие 17. Виды конфликта

Разбор видов конфликтов. Поведение при возникшей конфликтной ситуации. Управление конфликтом. Правила бесконфликтного общения. Проявление агрессивности, эгоизма. Стресс.

Занятие 18. Неуверенный – уверенный - самоуверенный

Определение и виды издевательств. Психологическая характеристика поведения «Жертвы» и «обидчика». Освоение алгоритма ненасильственного общения, выражение просьбы, отказа, благодарности на основе «языка жирафа».

Занятие 19. Лидер и его качества

Скрытое управление собеседником против его воли. Блок – схема «Защита от манипуляций».

Занятие 20. Эффективное разрешение конфликта

Беседа (как себя вести, если возникла конфликтная ситуация?). Управление конфликтом.

Занятие 21. Терпимость в общении

Правила бесконфликтного общения.

Занятие 22. Я и другой (принятие своего мнения и мнения других)

Малая и большая группы. Группа и коллектив. Положение человека в группе и коллективе. Психологический климат в группе и коллективе. Формальные и неформальные группы. Итоговое занятие. Групповые коммуникативные игры на сплочение коллектива «Ниточка и иголочка», «Принятие решений».

Занятие 23. Неведомые миры

Практическое занятие: ролевая коммуникативная игра «Как разрешить конфликт». Рефлексия, упражнение «Живая анкета». Проигрывание поведения в стрессовой ситуации.

Занятие 24. Самопознание и саморазвитие

Способы самопознания. Кто я? Какой я? Я глазами других людей. Многообразие личностных качеств.

Занятие 25. Суд присяжных

Разыгрывание ролевой игры «Суд присяжных».

Занятие 26. Две стороны человека

Вербальные и невербальные средства общения.

Занятие 27. Кто виноват?

Практическое занятие: ролевая игра с элементами выполнения упражнений «Испорченный телефон», «Разговоры». Упражнение «Мысль одна, а слов много». Рефлексия.

Занятие 28. Разные, но равные

Тренировочные упражнения: «Кто я? Кто он? Какой я? Какой он?». Рефлексия.

Занятие 29. Компромисс

Знакомство с понятием компромисс. Практическое занятие: ролевая коммуникативная игра «Компромисс».

Занятие 30-31. Пузовязельские переговоры (2 часа)

Упражнение «Убеждение». Игры «Комплимент», «Прокуроры и адвокаты», «Поединок ораторов». Рефлексия.

Занятие 32. «Если у тебя нет конфликтов, проверь свой пульс»

Цель: Анализ негативных явлений, связанных с нарушением коммуникации (конфликты, стрелки, изгой и т.д.) в школьном сообществе

Дискуссия «Что такое конфликтная ситуация?» С какими конфликтными ситуациями в школе вы сталкивались? Упражнения «Пишем синквейны», «Как разрешаются конфликты в школе?», «Лиса и журавль». Метафора. «Небеса и ад». Итоговая рефлексия. Чем для каждого из вас запомнится это занятие?

Занятие 33. Мы - команда службы примирения! «Позиция медиатора» (2 часа)

Цель: развитие мотивации к командной социально-значимой деятельности в сфере разрешения конфликтов, формирование позиции медиатора службы примирения.

Упражнения «Круг сообщества (поддержки)», «Единый организм». Просмотр и обсуждение отрывка фильма об опыте ШСП в Москве «Школьные службы примирения. Беседа «Что такое восстановительная программа, принципы восстановительного подхода, виды программ в ШСП, критерии отбора на программу случаев». Мозговой штурм «Каким должен быть медиатор?». Проектная мастерская для команды службы медиации. «Символика школьной службы медиации». Упражнения «Улитка», «Эмоции в конфликте». Работа с медиа-материалом из фильма «Лилия forever». Проектная мастерская. «Этический кодекс медиатора». Итоговая рефлексия. Какими качествами должен обладать успешный медиатор? Закончите предложение «Для меня настоящая команда - это...». Ритуал: Мы - команда!

Занятие 34. «Коммуникативные навыки медиатора»

Цель: Формирование коммуникативных навыков ведущего

Упражнение «Коммуникативная карусель». Проектная мастерская. «Вступительная речь ведущего». Мини-лекция «Техники активного слушания». Упражнения «Гимнастика ума», «Отражение чувств». Итоговая рефлексия. «Какой опыт ты сегодня вынес с занятия?»

Ритуал «Мы - команда!»

Занятие 35. Специальные навыки медиатора. Взгляд в будущее.

Цель: Формирование навыков медиатора. Проектирование развития команды службы

медиации.

Упражнение «Коммуникативная карусель». Ролевая игра. «Предварительная встреча с обидчиком». Мозговой штурм. «Шпалгалка вопросов». Ролевая игра. «Предварительная встреча с пострадавшим». Упражнение «Форватер». Мозговой штурм «Как организовать диалог других людей?». Упражнение «Футбол». Ролевая игра «Примирительная встреча». Итоговая рефлексия. «Медиатор - это...». Ритуал «Мы - команда!». Итоговая рефлексия по всей программе. «Моя роль в службе медиации».

1. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов
1.	Водная часть.	3
2.	Основная часть	29
2.1.	Основы эффективного общения.	3
2.2.	Этапы медиации.	4
2.3.	Личность медиатора.	5
2.4.	Конфликты: понятие, виды, пути разрешения.	16
3.	Заключение.	3
ИТОГО		34

№ урока	№ урока в разделе	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Лабораторные, практические, контрольные работы, развитие речи	Дата	
					план	факт
I четверть – 8 часов						
Водная часть – 3 часа						
1.	1.	Вводное занятие. «Наши занятия: что и как?»	1		07.09.	
2.	2.	«Круг ценностей»	1		14.09.	
3.	3.	Что такое медиация? Медиация конфликтов: как это делается?	1		21.09	
Основная часть – 29 часов						
Основы эффективного общения – 3 часа						
4.	1.	Что такое эффективная коммуникация?	1		28.09.	
5.	2.	Как правильно слушать собеседника?	1		05.10.	
6.	3.	Что такое бесконфликтный стиль общения? В чем разница между тем, чтобы «знать» и «уметь»?	1		12.10.	
Этапы медиации – 4 часа						
7.	1.	Как организовать подготовительный этап	1		19.10.	

		медиации?				
8.	2.	Как провести основной этап медиации?	1		26.10.	
II четверть – 8 часов						
9.	3.	Как закончить медиацию?	1		09.11.	
10.	4.	Возникли проблемы: что делать?	1		16.11.	
Личность медиатора – 5 часов						
11.	1.	Каким должен быть «настоящий медиатор»?	1		23.11.	
12.	2.	Зачем люди становятся медиаторами?	1		30.11.	
13.	3.	Откуда медиатору взять столько сил и терпения?	1		07.12.	
14.	4.	Чему мы научились?	1		14.12.	
15.	5.	Какие мы медиаторы? Самомедиация.		1	21.12.	
Конфликты: понятие, виды, пути разрешения – 17 часов						
16.	1.	Понятие конфликта	1		28.12.	
III четверть – 11 часов						
17.	2.	Виды конфликта	1		11.01.	
18.	3.	Неуверенный – уверенный - самоуверенный	1		18.01.	
19.	4.	Лидер и его качества	1		25.01.	
20.	5.	Эффективное разрешение конфликта	1		01.02.	
21.	6.	Терпимость в общении	1		08.02.	
22.	7.	Я и другой (принятие своего мнения и мнения других)	1		15.02.	
23.	8.	Неведомые миры	1		22.02.	
24.	9.	Самопознание и саморазвитие	1		29.02.	
25.	10.	Суд присяжных		1	07.03.	
26.	11.	Две стороны человека	1		14.03.	
27.	12.	Кто виноват?	1		21.03.	
IV четверть – 7 часов						
28.	13.	Разные, но равные	1		04.04.	
29.	14.	Компромисс	1		11.04.	
30.	15.	Пузовязельские переговоры		1	18.04.,	
31.	16.	«Если у тебя нет конфликтов, проверь свой пульс»	1		24.04	

Заключение – 3 часа						
32.	1.	«Мы - команда службы примирения!» «Позиция медиатора»	1		02.05.	
32.	2.	«Коммуникативные навыки медиатора»	1		16.05.	
32.	3.	Специальные навыки медиатора Взгляд в будущее	1		23.05.	

Методическое обеспечение программы

Для достижения наилучшего результата в усвоении программы необходимы:

1. Оборудование сенсорной комнаты: сухой бассейн, песочница, сенсорная дорожка, сухой дождь.
2. Дидактические игры и упражнения.
3. Диагностический инструментарий.

Список литературы

1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер 2006.
2. Конвенция о правах ребенка.
http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml
3. Максудов Р.Р. Восстановительная медиация: практическое руководство для специалистов, реализующих восстановительный подход в работе с конфликтами и уголовно-наказуемыми деяниями с участием несовершеннолетних. М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2011.
4. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов. – Ярославль: Академия развития: Академия холдинг: 2002.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., «Генезис», 2000. Т. 1
6. Федеральный закон "Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)" от 27.07.2010 N 193-ФЗ –
Электронный ресурс - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_103038/