

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа  
с. Новотулка муниципального района Хворостянский  
Самарской области

Проверено

Учитель географии

\_\_\_\_\_ Писарева Е.М.

«30» августа 2024 год

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Новотулка

\_\_\_\_\_ Писарев А.Ю.

«30» августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«УМЕЙ ВЕСТИ ЗА СОБОЙ»

Составлена на основе Примерной рабочей программы курса  
внеурочной деятельности «Умей вести за собой»

Рассмотрена на заседании МО

Учителей ГБОУ СОШ с. Новотулка

\_\_\_\_\_

(название методического объединения)

Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

Председатель МО

Муртазина Н.И.

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(ФИО)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой».
3. Описание места программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой» в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой».
5. Содержание программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой».
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
8. Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся.

## Пояснительная записка

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны – выполнение основных задач развития. Данная программа внеурочной деятельности для 5-9 классов «Умей вести за собой» включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

### Цель программы:

Цель изучения программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой» - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

### Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой»

Программа внеурочной деятельности «Умей вести за собой» составлена для обучающихся 5-9 классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств обучающихся, позволяет познание себя осуществлять активно и деятельностно.

**Основополагающими принципами** построения программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой» являются:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

## **Описание места программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой» в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Умей вести за собой» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

**Направленность:** социально - психологическая.

**Возраст обучающихся:** 11-15 лет.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

В основе программы внеурочной деятельности лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;
- учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение преемственности начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;
- разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;
- гарантированность достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой», что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой»**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

У обучающегося будут сформированы:

- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- формирование ответственного отношения к учению;
- готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметными результатами освоения программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой» являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором обучающиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

### **Методы и приемы, используемые при изучении программы:**

- 1. Интеллектуальные игры** – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса обучающихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.
- 2. Ролевые методы** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.
- 3. Коммуникативные игры** – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.
- 4. Игры**, направленные на развитие вербального и невербального воображения.
- 5. Использование терапевтических метафор** с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.
- 6. Методы формирования «эмоциональной грамотности»** - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.
- 7. Когнитивные методы.**
- 8. Дискуссионные методы** - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

## **Формы проведения занятий:**

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочной деятельности «Мир психологии» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

**Актуальность программы** в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные психолого-педагогические технологии: тренинг, деловая игра и др. методы. Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

## **Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся**

### **обучающиеся должны знать:**

- что такое «психология», каково её место в системе наук;
- понятие личность, индивид, индивидуальность;
- об уникальности внутреннего мира каждого;
  - о способах ведения конструктивного диалога;
- о мотивах выбора друзей.

### **обучающиеся смогут узнать:**

- о разных направлениях психологической науки;
- о способах поведения в трудных ситуациях;
- о понятиях «уверенность» и «уважение» обучающиеся должны уметь:
- анализировать и понимать притчи, сказки, выявлять в них скрытый подтекст;
- анализировать поступки других людей и свои собственные.

### **обучающиеся смогут научиться:**

- самостоятельно анализировать поведение героев фильма;
- анализировать сказки, притчи, рассказы;
- анализировать собственные потребности и цели.

## **Содержание программы внеурочной деятельности «Умей вести за собой»**

**(34 часа)**

Главная особенность пятиклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

| №   | Дата | Содержание программы                                 | Количество часов |
|---|------|--|------------------|
| <b>1. Я - пятиклассник</b>                                  |      |  | <b>10</b>        |
| 1.1   |      | Давайте познакомимся                                 | 1                |
| 1.2   |      | Что такое 5 класс?                                   | 1                |
| 1.3   |      | Мы и наши близкие                                    | 1                |
| 1.4   |      | Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит | 1                |
| 1.5   |      | Мы и наши привычки (режим дня)                       | 1                |
| 1.6   |      | Мы и наши привычки (правила личной гигиены)          | 1                |
| 1.7   |      | Мы и наши привычки (правила рационального питания)   | 1                |
| 1.8   |      | Мы, наши недостатки и достоинства                    | 1                |
| 1.9   |      | Мы, наши права и обязанности                         | 1                |
| 1.10  |      | Мы и наш класс                                       | 1                |
| <b>2. Введение в мир психологии</b>                         |      |  | <b>9</b>         |
| 2.1   |      | Зачем человеку нужны занятия психологией?            | 1                |
| 2.2   |      | Кто я, какой я?                                      | 2                |
| 2.3   |      | Я могу   | 1                |
| 2.4   |      | Я нужен!   | 1                |
| 2.5   |      | Я мечтаю   | 1                |
| 2.6   |      | Я – это мои цели                                     | 1                |
| 2.7   |      | Я – это мое детство                                  | 1                |
| 2.8   |      | Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее           | 1                |
| <b>3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b> |      |  | <b>3</b>         |
| 3.1   |      | Чувства бывают разные                                | 1                |
| 3.2   |      | Стыдно ли бояться                                    | 1                |
| 3.3   |      | Имею ли я право сердиться и обижаться?               | 1                |
| <b>4. Я и мой внутренний мир</b>                            |      |  | <b>2</b>         |
| 4.1   |      | Каждый видит мир и чувствует по-своему               | 1                |
| 4.2   |      | Любой внутренний мир ценен и уникален                | 1                |
| <b>5. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>               |      |  | <b>2</b>         |
| 5.1   |      | Трудные ситуации могут научить меня                  | 1                |
| 5.2   |      | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя            | 1                |
| <b>6. Я и ты</b>  |      |  | <b>5</b>         |
| 6.1   |      | Я и мои друзья                                       | 1                |
| 6.2   |      | У меня есть друг                                     | 1                |
| 6.3   |      | Я и мои «колочки»                                    | 1                |
| 6.4   |      | Что такое одиночество?                               | 1                |
| 6.5   |      | Я не одинок в этом мире                              | 1                |
| <b>7. Мы начинаем меняться</b>                              |      |  | <b>2</b>         |
| 7.1   |      | Нужно ли человеку меняться?                          | 1                |
| 7.2   |      | Самое важное – захотеть меняться                     | 1                |
| <b>8. Итоговое занятие</b>                                  |      |  | <b>1</b>         |
| <b>Итого:</b>   |      |  | <b>34</b>        |

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии  
для 6 класса, 34 часа**

| <b>№</b>   | <b>Дата</b> | <b>Содержание программы</b>                            | <b>Количество часов</b> |
|--|-------------|--|-------------------------|
| <b>1. Агрессия и ее роль в развитии человека</b>           |             |  | <b>8</b>                |
| 1.1  |             | Я повзрослел   | 1                       |
| 1.2  |             | У меня появилась агрессия                              | 1                       |
| 1.3  |             | Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? | 1                       |
| 1.4  |             | Конструктивное реагирование на агрессию                | 2                       |
| 1.5  |             | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми | 1                       |
| 1.6  |             | Учимся договариваться                                  | 2                       |
| <b>2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b> |             |  | <b>12</b>               |
| 2.1  |             | Зачем человеку нужна уверенность в себе                | 1                       |
| 2.2  |             | Источники уверенности в себе                           | 2                       |
| 2.3  |             | Мои способности  | 1                       |
| 2.4  |             | Я, мои успехи и неудачи                                | 1                       |
| 2.5  |             | Какого человека мы называем неуверенным в себе?        | 2                       |
| 2.6  |             | Я становлюсь увереннее                                 | 1                       |
| 2.7  |             | Уверенность и самоуважение                             | 1                       |
| 2.8  |             | Уверенность и уважение к другим                        | 1                       |
| 2.9  |             | Уверенность в себе и милосердие                        | 1                       |
| 2.10   |             | Уверенность в себе и непокорность                      | 1                       |
| <b>3. Конфликты и их роль в развитии Я</b>                 |             |  | <b>6</b>                |
| 3.1  |             | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице  | 2                       |
| 3.2  |             | Способы поведения в конфликте                          | 1                       |
| 3.3  |             | Конструктивное разрешение конфликтов                   | 1                       |
| 3.4  |             | Конфликт как возможность развития                      | 1                       |
| 3.5  |             | Готовность к разрешению конфликта                      | 1                       |
| <b>4. Ценности и их роль в жизни человека</b>              |             |  | <b>3</b>                |
| 4.1  |             | Что такое ценности?                                    | 1                       |
| 4.2  |             | Ценности и жизненный путь                              | 1                       |
| 4.3  |             | Мои ценности   | 1                       |
| <b>5. Мой внутренний мир</b>                               |             |  | <b>4</b>                |
| 5.1  |             | Мир эмоций. Настроение                                 | 1                       |
| 5.2  |             | Наш темперамент  | 1                       |
| 5.3  |             | Мой характер   | 2                       |
| <b>6. Итоговое занятие</b>                                 |             |  | <b>1</b>                |
| <b>Итого:</b>  |             |  | <b>34</b>               |

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии  
для 7 класса, 34 часа**

| <b>№</b> | <b>Дата</b> | <b>Содержание занятия</b>                                      | <b>Количество часов</b> |
|----------|-------------|--|-------------------------|
| 1        |             | Я – подросток. Что это значит?                                 | 1                       |
| 2        |             | Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции.              | 2                       |
| 3        |             | Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»                  | 2                       |
| 4        |             | «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?                | 2                       |
| 5        |             | Нужно ли управлять своими эмоциями?                            | 1                       |
| 6        |             | Бумажное зеркало (диагностика).                                | 2                       |
| 7        |             | Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка. | 2                       |
| 8        |             | Страх оценки. Побеждаем все тревоги.                           | 2                       |
| 9        |             | Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?                   | 2                       |
| 10       |             | Обида. Как простить обиду?                                     | 2                       |
| 11       |             | Я виноват?   | 1                       |
| 12       |             | Что такое «стресс».  | 2                       |
| 15       |             | Я умею бороться со стрессом.                                   | 1                       |
| 16       |             | Умение принимать решение.                                      | 2                       |
| 17       |             | Эмпатия.   | 1                       |
| 18       |             | Зачем нужна эмпатия?   | 1                       |
| 19       |             | Развиваем эмпатию.   | 2                       |
| 20       |             | Тренировка «Я-высказываний».                                   | 2                       |
| 21       |             | Комплименты.   | 2                       |
| 22       |             | Какой я на самом деле?   | 1                       |
| 23       |             | Итоговое занятие. Моя линия жизни.                             | 1                       |
|          |             | <b>Итого:</b>  | <b>34</b>               |

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии для 8 класса,  
34 часа**

| <b>№ п/п</b> | <b>Дата</b> | <b>Содержание занятия</b>                      | <b>Количество часов</b> |
|--------------|-------------|--|-------------------------|
| 1.           |             | Вводное занятие.                               | 1                       |
| 2.           |             | Наедине с собой?                               | 1                       |
| 3.           |             | Что я знаю о себе.                             | 1                       |
| 4.           |             | Мое имя.                                       | 1                       |
| 5.           |             | Мои имена.                                     | 1                       |
| 6.           |             | Мое уникальное «Я».                            | 1                       |
| 7.           |             | Я глазами других.                              | 1                       |
| 8.           |             | Как меня видят другие?                         | 1                       |
| 9.           |             | Мои достоинства и недостатки.                  | 1                       |
| 10.          |             | Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.             | 1                       |
| 11.          |             | Если бы мой другом был... я.                   | 1                       |
| 12.          |             | Мои недостатки.                                | 1                       |
| 13.          |             | Как превратить недостатки в достоинства?       | 1                       |
| 14.          |             | Мои ценности.                                  | 1                       |
| 15.          |             | Наши ценности.                                 | 1                       |
| 16.          |             | Я в «бумажном зеркале».                        | 1                       |
| 17.          |             | «Отражение».                                   | 1                       |
| 18.          |             | Планирование времени.                          | 1                       |
| 19.          |             | Время взрослеть.                               | 1                       |
| 20.          |             | Моя будущая профессия.                         | 1                       |
| 21.          |             | Как я выгляжу?                                 | 1                       |
| 22.          |             | Моя семья.                                     | 1                       |
| 23.          |             | «Трудные дети» и «трудные родители».           | 1                       |
| 24.          |             | Мои права в семье.                             | 1                       |
| 25.          |             | Что такое дружба.                              | 1                       |
| 26.          |             | Мужчины и женщины.                             | 1                       |
| 27.          |             | Я – ... (мужчина, женщина).                    | 1                       |
| 28.          |             | Что такое любовь?                              | 1                       |
| 29.          |             | Рисковать или не рисковать?                    | 1                       |
| 30.          |             | Что такое уверенность в себе.                  | 1                       |
| 31.          |             | Тренируем уверенность в себе.                  | 1                       |
| 32.          |             | Уверенное выступление.                         | 1                       |
| 33.          |             | Умение сказать «нет».                          | 1                       |
| 34.          |             | Чем уверенность отличается от самоуверенности. | 1                       |
|              |             | <b>Итого:</b>                                  | <b>34</b>               |

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии  
для 9 класса, 34 часа**

| <b>№</b> | <b>Дата</b> | <b>Содержание занятия</b>   | <b>Количество часов</b> |
|----------|-------------|---|-------------------------|
| 1.       |             | Общение, общительность, трудности в общении   | 1                       |
| 2.       |             | Какая бывает информация   | 1                       |
| 3.       |             | Невербальная информация.  | 1                       |
| 4.       |             | О чем говорит наша мимика?  | 1                       |
| 5.       |             | О чем говорят наши жесты?   | 1                       |
| 6.       |             | Как лучше подать информацию?  | 1                       |
| 7.       |             | Как лучше понять информацию?  | 1                       |
| 8.       |             | Барьер на пути информации. Виды барьеров.   | 1                       |
| 9.       |             | Барьеры, которые создаю я сам.  | 1                       |
| 10.      |             | Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.         | 1                       |
| 11.      |             | Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».   | 1                       |
| 12.      |             | Стереотипы в общении.   | 1                       |
| 13.      |             | Позиции в общении.  | 1                       |
| 14.      |             | Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание. | 1                       |
| 15.      |             | Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).                           | 2                       |
| 16.      |             | Практическое занятие «Стили общения».   | 1                       |
| 17.      |             | Конфликт. Причины, виды.  | 1                       |
| 18.      |             | Человек в конфликте. Эмоции.  | 1                       |
| 19.      |             | Стили поведения в конфликте.  | 1                       |
| 20.      |             | Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».  | 1                       |
| 21.      |             | Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.                                       | 1                       |
| 22.      |             | Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!  | 1                       |
| 23.      |             | А зачем мне это?  | 1                       |
| 24.      |             | Ролевая игра «разреши конфликт».  | 1                       |
| 25.      |             | Доверие, недоверие.   | 1                       |
| 26.      |             | Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.                           | 1                       |
| 27.      |             | Умение слушать.   | 1                       |
| 28.      |             | Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».   | 1                       |
| 29.      |             | «Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».             | 3                       |
| 30.      |             | Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».      | 1                       |
| 31.      |             | Итоговое занятие.   | 1                       |
|          |             | <b>Итого:</b>   | <b>34</b>               |