

**«Умей вести за собой»**

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа соотносится с программой воспитания МАОУ Омутинской СОШ №1.

Воспитательный потенциал школьного урока реализуется через:

* • установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися;
* • побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения;
* • применение на уроке интерактивных форм работы;
* • организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад);
* • проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок - путешествие, урок мастер-класс, урок- исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий;
* • использование ИКТ, дистанционных образовательных технологий обучения и образовательных платформ;
* • инициирование и поддержку учебно-исследовательской и проектной деятельности

**5- 8 классы**

**1. Введение в курс и 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. Игры на сплочение: «Снежный ком», «Верёвочка», «Заводила», «Кто ты будешь такой?». Психологические игры:  «Волшебный магазин», «Шарж», «Символика».

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. Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Что я люблю делать». Обсуждение результатов упражнения. Упражнение «Мы чем-то похожи». Обсуждение результатов упражнений. Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.

**2. Я и мои эмоции (1 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 сочувствии 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 (1 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 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 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. Комплименты. 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; формирование 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 было пытаться решить.

**4. Наши взаимоотношения (1 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. Мысленноемоделирование 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?

**9-11 классы**

1. Ученическое самоуправление, его функции. Изучение существующих моделей ученического самоуправления. Самоуправление – управление собой. Трудно ли управлять школой? Кто и чем управляет в школе? Смогу ли я управлять школой? Игра «Программа «7 ключей самоуправления», практическая работа по семи ключам.

Понятие «лидер». Черты характера, основные качества и способности лидера. Как развить в себе стрессоустойчивость, силу воли и решительность. Лидер - созидатель, лидер – разрушитель. Лидер – организатор, лидер – генератор. Лидер – инициатор, лидер – эрудит. Тест «Лидер ли я?» Мои лидерские качества (проработка лидерских качеств). Комплекс ролевых упражнений по развитию мимики, жестов, речи, памяти. Команда лидера. Беседа на тему: «Что значит работать в команде?». Алгоритм создания команды. Связь лидера и команды. Игры на выявление лидерской позиции, формирование команды. Тренинг «Создай команду».

Самопрезентация. Основы самопрезентации.

Основные навыки выступления. Работа над дикцией, разучивание скороговорок. Тренинг «Как вести себя на сцене».

**2.** Общение. Барьеры в общении. Понятие «деловое общение». Навыки и отличия делового общения. Деловой стиль и его значение. Правила и принципы ведения деловых переговоров. Тест «Уверенный ли вы человек?» Методы развития уверенности в себе. Приемы расположения к себе. Способы уверенного отказа. Как преодолеть свою застенчивость? Ролевые игры, тренинги: «Прием на работу», «Мои сильные и слабые стороны», «Комплимент».

**3.**Коммуникативные качества. Понятие «коммуникабельность». Навыки успешной коммуникации. Приёмы ведения диалога. Конфликт. Спор - его цели и стратегии. Игра «Научись говорить СТОП», «Борьба с конфликтами». Бесконфликтное общение. Овладение способами эффективного общения.

Самооценка. Тест на самооценку. Упражнения на повышение самооценки.

**4.**Виды и формы КДТ. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности (знакомство с авторами методики КТД – И.П.Иванов, Ф.Я.Шапиро). Этапы подготовки и проведения КТД. Классические и личностно – ориентированные КТД. Трудовые, познавательные, спортивные, художественные, досуговые. КТД в работе лидера. КТД-тренинги «Геометрическая фигура», «Номера» и др.

Разработка КДТ (разработка и проведение КТД для младших школьников).

Разработка и проведение мероприятия для классного коллектива.

1. **Планируемые результаты внеурочной деятельности :**

•  *Личностные*

- формирование российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и  познанию; - формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в  различных (нестандартных)ситуациях и условиях; - формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении   поставленных целей - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, готовности и способности вести  диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; - формирование базиса знаний у учащихся в сфере оргуправленческих умений и навыков; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности; - формирование положительного отношения к учению, развитие познавательной активности,  интеллектуальное развитие личности ребенка.

• *Метапредметные*

1. Познавательные УУД: - умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносит свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - обобщает значение занятий; - сравнивает представленную информацию, опираясь на личный опыт; - анализирует и объективно оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - находит ошибки при реализации социальных проектов и проведении КТД, отбирает способы их исправления;

2. Коммуникативные УУД: - включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - учитывает разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве; - договаривается и приходит к общему решению в работе по группам, микро-группам, парам; - проявляет инициативу в творческом сотрудничестве; - расширяет сферы общения, приобретает опыт взаимодействия с окружающим миром..

3. Регулятивные УУД: - осуществляет целеполагание своей деятельности; - оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам; - соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время практических  занятий; - воспринимает предложения и оценку учителя, сверстников, родителей и других людей во время защиты социальных проектов, индивидуальных и групповых заданий; - осуществляет взаимный контроль и оказывает помощь при проведении диагностики.

• *Предметные* - приобретает социальные знания, понимает социальную реальность и повседневную жизнь; - формирует позитивные отношения обучающихся к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом; - осваивает основы коллективно-творческой деятельности (сокращенно – КТД); - осваивает основы социально-образовательного проекта (как образовательной формы), которая учит находить достойное место инициативам молодежи в сложно организованном, динамично изменяющемся социуме; - развивает индивидуальные лидерские способности; - формирует устойчивый интерес к социально преобразующей деятельности.

**Критерии эффективности программы:**

Занятия в рамках внеурочной деятельности по программе «Умей вести за собой» дают возможность саморазвития как непрерывного процесса, в рамках которого учащиеся приобретают способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию.

В ходе занятий по программе «Умей вести за собой» дети смогут выявить свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут им стать грамотными специалистами достойными членами общества, определить природу лидерства, изучить стратегии и методы

управления.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части, что позволяет развить в обучающихся:

• готовность и способность выражать и отстаивать свою общественную позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки;

• способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального

выбора, принятию ответственности за их результат, целеустремленности и настойчивость в

достижении результата;

* формирование мотивации к активному и ответственному участию в общественной жизни.

**3.Тематическое планирование курса «Умей вести за собой»**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся.

Рассчитана на 4 учебных часа и предполагает равномерное распределение этого времени по  неделям с целью проведение регулярных  внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: Программа предполагает проведение занятий 1раз в четверть, 4 раза в год.

**5-8 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол-во часов** | **ЭОР** |
| 1. | Введение в курс и знакомство | 1 | [Мастерские роста (vbudushee.ru)](https://rost.vbudushee.ru/) |
| 2. | Я и мои эмоции | 1 | [Мастерские роста (vbudushee.ru)](https://rost.vbudushee.ru/) |
| 3. | Я и другие | 1 | [Мастерские роста (vbudushee.ru)](https://rost.vbudushee.ru/) |
| 4. | Наши взаимоотношения | 1 | [Мастерские роста (vbudushee.ru)](https://rost.vbudushee.ru/) |
| **Итого** | | **4** |  |

**9-11 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол-во часов** | **ЭОР** |
| 1. | Ученическое самоуправление  Понятие «Лидер», самопрезентация | 1 | [Мастерские роста (vbudushee.ru)](https://rost.vbudushee.ru/) |
| 2. | Общение. Барьеры в общении. Понятие «деловое общение» | 1 | [Мастерские роста (vbudushee.ru)](https://rost.vbudushee.ru/) |
| 3. | Коммуникативные качества, самооценка | 1 | [Мастерские роста (vbudushee.ru)](https://rost.vbudushee.ru/) |
| 4. | Виды и формы КДТ. Разработка КТД. | 1 | [Мастерские роста (vbudushee.ru)](https://rost.vbudushee.ru/) |
| **Итого** | | **4** |  |

**Формы и виды деятельности:**

Теоретические и практические групповые занятия могут проходить как в школе, так и  в библиотеке, учреждениях посёлка и на открытом пространстве.

Предусмотрены такие формы проведения занятий: беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые ролевые игры, тренинги, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога, анкетирование и тестирование. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

В конце освоения курса внеурочной деятельности предусмотрена промежуточная аттестация в форме беседы.