

## **Приложение 2 к ООП ООО**

### **Рабочие программы курсов внеурочной деятельности**

#### **2.1 Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговоры о важном»**

Изучение учебного курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном», предусматривает применение федеральной рабочей программы - [https://school189nn.ru/wp-content/uploads/2025/12/rov\\_2025.pdf](https://school189nn.ru/wp-content/uploads/2025/12/rov_2025.pdf)

#### **2.2 Рабочая программа внеурочной деятельности «Россия – мои горизонты»**

Изучение учебного курса внеурочной деятельности «Россия – мои горизонты», предусматривает применение федеральной рабочей программы - <https://kb.bvbinfo.ru/sheet.pdf>

#### **2.3 Рабочая программа внеурочной деятельности «Я-ты-он-она – вместе целая страна: 5 классных событий года»**

Изучение учебного курса внеурочной деятельности «Я-ты-он-она – вместе целая страна: 5 классных событий года», предусматривает применение федеральной рабочей программы - <https://p1ai/upload/medialibrary/c16/9mjicf0lfde8fbjiut4vr1yz0j3j1o8x.pdf>

## **2.4 Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для обучающихся 9 классов**

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования" от 29.12.2014 №1643;
4. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
5. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ;
7. Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
8. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»

### **Место программы «ОФП» в плане внеурочной деятельности МБОУ «Школа № 189»**

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ «Школа № 189», программа ОФП в 9 классе реализуется в количестве 1 часа в неделю (34 часа в год).

### **Актуальность программы**

Программа внеурочной деятельности «ОФП» актуальна на данный момент, так как приоритетной задачей Российской государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здравье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу

жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

### **Формы и методы организации занятий**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции 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** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль; самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **(Способы двигательной деятельности)**

#### **Гимнастические упражнения**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезиические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флагами, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом

плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

### **Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем владении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является

освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности способствует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

## **Спортивные игры**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу способствует самостоятельным занятиям спортивными играми.

## 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Тема урока.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол.
2.	Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.
3.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику.
4.	Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП.
5.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику.
6.	Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол.
7.	Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП.
8.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе.
9	Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП.
10.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику.
13.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе..
14.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.
15.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча.
16.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику.
17.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику.
18.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции.
19.	Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча.
20.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику.
21.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения.
22.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику.
23.	Развитие специальной выносливости. Много скоки. Перемещения и владение мячом.
24.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев).

	Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча.
25.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол.
26	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику.
27.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.
28.	Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в мини-баскетбол.
29.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в мини-волейбол.
30.	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.
31.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.
32	Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол.
33.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.
34.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в мини-баскетбол.

## **2.5 Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизнь ученических сообществ»**

для обучающихся 9 классов

### **Пояснительная записка**

Ученическое самоуправление – одно из важнейших форм организации жизнедеятельности коллектива учащихся, обеспечивающая развитие их самостоятельности в принятии и реализации решений для достижения общественно значимых целей.

Развитие ученического самоуправления в общеобразовательном учреждении зависит от успешности решения целого ряда задач организационного, программно-методического, социально-психологического характера, а также умелое педагогического руководства.

Программа «Жизнь ученических сообществ» определяет основной круг управлеченческих вопросов и предлагает их как предмет специального изучения для актива ученического самоуправления.

Программа «Жизнь ученических сообществ» разработана и составлена для учащихся 9 классов и предусматривает возможность решения задач, вытекающих из стратегической цели школы.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

умение принимать и фиксировать решения по всем вопросам группового обсуждения, фиксируя особое мнение;

умение анализировать свое выступление с целью убеждения, что коллеги по группе поняли предложенную идею;

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками;

умение договариваться о процедуре и вопросах для обсуждения в группе в соответствие с поставленной целью;

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной социально направленной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; мотивация к эффективному труду и постоянному профессиональному росту, к учету общественных потребностей при предстоящем выборе сферы деятельности;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении жизни.

В процессе достижения личностных результатов освоения обучающимися программы курса у них совершенствуется эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе в межличностном взаимодействии и при принятии решений;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

готовность и способность овладевать новыми социальными практиками, осваивать типичные социальные роли;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

## ***Метапредметные результаты:***

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

умение сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью; умение планировать и осуществлять контроль своей деятельности;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## ***Ожидаемые результаты программы***

Результативность данной программы подтвердят мониторинги развития ученического самоуправления, а также исследования, направленные на изучение комплекса знаний, умений и навыков, которыми обладает выпускник старшей школы. В процессе деятельности в классных сообществах будут получены следующие результаты:

- развитие и сплочение ученических коллективов;
- формирование актуальной жизненной позиции учащихся школы;
- готовность и желание учащихся работать в коллективе, умение организовать коллектив сверстников на выполнение поставленных задач, умение брать на себя ответственность за принятые решения и результаты деятельности;
- усвоение и овладение знаниями и техникой организаторской деятельности;
- умение разрешать сложные ситуации и применять полученные знания на практике;
- формирование умения конструктивно решать возникшие проблемы;
- умение планировать собственную деятельность, рационально использовать рабочее время и место, вести учет результатов труда;
- наличие пакета творческих и социальных проектов;
- развитие навыков публичных выступлений;
- формирование культуры деловых отношений;
- организация классным руководителем разнообразных видов деятельности вовлекающих учащихся в общественно – ценные социализирующие отношения;
- вовлечение родителей в управленческую деятельность школы на различных уровнях.

**Формы работы:**

- Деловые и ролевые игры.
- Упражнения на взаимодействия в группе.
- Тренинги.
- Творческие задания.
- Проигрывание ситуаций.
- Дискуссии.
- Экспресс тесты и опросы.
- КТД.
- Беседы.

**Виды деятельности:** Социальное творчество.**Содержание программы  
9 класс****Тема №1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой. Игры на знакомство.

**Тема №2. Ученическое самоуправление.**

Правовые основы деятельности ученического самоуправления. Структура органов ученического самоуправления.

**Тема №3. Лидер.**

Основные качества и способности лидера. Проработка некоторых лидерских качеств.

**Тема №4. Самопрезентация.**

Основы самопрезентации. Как преодолеть свою застенчивость. Тренинг «Успешная самопрезентация».

**Тема №5. Общение.**

Деловое общение. Барьеры в общении. Развитие уверенности в себе. Приемы расположения к себе. Развитие навыков уверенного отказа. Ролевые игры, тренинги: «Прием на работу», «Мои сильные и слабые стороны», «Комplимент».

**Тема №6. Команда лидера.**

Алгоритм создания команды. Тренинг «Создай команду».

**Тема №7. Коммуникативные качества. Самооценка.**

Как повысить самооценку. Упражнения на повышение самооценки.

**Тема №8. Конфликт.**

Управление конфликтом. Спор – его цели и стратегии. Тренинг «Конфликт и пути его разрешения».

**Тема №9. Виды и формы КТД.**

Технология КТД. КТД-тренинги «Геометрическая фигура», «Номера».

**Тема №10. Разработка КТД** для младших школьников «Мы – лидеры!». Подготовка к проведению КТД «Мы – лидеры!». Проведение КТД для младших школьников.

**Тема №11. Ученическое самоуправление в России и за рубежом.**

Общественные детско- юношеские объединения. Подготовка рефератов, презентаций.

**Тема №12. Практикум «Оценим себя реально».** Анализ результатов.

**Тема №13. Итоговая игровая диагностика, направленная на выявление лидеров в группе.** Подведение итогов.

**9 класс**

Основное содержание деятельности в 9 классе – планирование и проведение коллективных творческих дел в малых ученических сообществах. Любое мероприятие проходит по единой циклограмме: коллективное целеполагание, коллективное планирование, поиск ресурсов, распределение обязанностей и ответственности, организация и проведение мероприятия, коллективный анализ и оценка.

Завершается весь комплекс мероприятий индивидуальной и групповой рефлексией.

**Тематическое планирование  
9 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Ученическое самоуправление. Введение</b>	Вводное занятие. Ученическое самоуправление. Знакомство с группой и программой. Игры на знакомство.	1 1
2.	<b>Правовые основы деятельности</b>	Правовые основы деятельности ученического самоуправления. Структура органов ученического самоуправления	1 1
3.	<b>Лидерство</b>	Основные качества и способности лидера. Проработка некоторых лидерских качеств.	2 2
4.	<b>Самопрезентация</b>	Основы самопрезентации. Как преодолеть свою застенчивость. Тренинг «Успешная самопрезентация».	1 1 1
5.	<b>Общение</b>	Деловое общение. Барьеры в общении. Развитие уверенности в себе. Приемы расположения к себе. Развитие навыков уверенного отказа. Ролевые игры, тренинги: «Прием на работу», «Мои сильные и слабые стороны», «Комplимент»	4
6.	<b>Команда лидера</b>	Алгоритм создания команды. Тренинг «Создай команду».	2
7.	<b>Коммуникативные качества. Самооценка</b>	Как повысить самооценку. Упражнения на повышение самооценки.	3
8.	<b>Конфликт</b>	Управление конфликтом. Спор – его цели и стратегии. Тренинг «Конфликт и пути его разрешения»	2
9.	<b>Коллективно-творческие дела</b>	Виды и формы КТД. Технология КТД. КТД-тренинги «Геометрическая фигура», «Номера».	4
10.	Разработка КТД для младших школьников «Мы – лидеры!».	Подготовка к проведению КТД «Мы – лидеры!». Проведение КТД для младших школьников.	3
11.	<b>Ученическое самоуправление в России и за рубежом.</b>	Общественные детско-юношеские объединения. Подготовка рефератов, презентаций.	2
12.	<b>Рефлексия</b>	Практикум «Оценим себя реально». Анализ результатов. Итоговая игровая диагностика, направленная на выявление лидеров в группе. Подведение итогов.	1
	<b>ИТОГО</b>		34

## 2.7 Рабочая программа внеурочной деятельности «Обучение служением 8-9»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### Общая характеристика

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Обучение служением» для основного общего образования (далее – программа) составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370.

Программа ориентирована на внедрение в образовательных организациях практики вовлечения обучающихся в решение социально значимых задач, имеющей как образовательные, так и социальные результаты – «обучения служением». Программа рассчитана на обучающихся 8–9 классов. В ее основе лежит опора на навыки проектной деятельности обучающихся по разработке и практической реализации социально значимых проектов.

Программа предусматривает взаимодействие образовательных организаций с социальными партнерами – представителями некоммерческих организаций (НКО), органов государственной власти, местного самоуправления и их подведомственных организаций, – которые являются постановщиками задач для разработки и реализации социально значимых проектов обучающихся.

#### Актуальность программы

Программа вносит вклад в достижение национальной цели развития Российской Федерации по реализации потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитания патриотичной и социально ответственной личности (утверждены указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309) и направлена на достижение следующих целевых показателей:

- увеличение к 2030 году доли молодых людей, участвующих в проектах и программах, направленных на профессиональное, личностное развитие и патриотическое воспитание, не менее чем до 75 процентов;
- увеличение к 2030 году доли молодых людей, вовлеченных в добровольческую и общественную деятельность, не менее чем до 45 процентов.

Обучение служением – программа, предусматривающая вовлечение обучающихся в решение социально значимых задач, сформулированных институтами гражданского общества и/или государственными (муниципальными) организациями в сфере культуры, образования, социальной защиты населения, физкультуры и спорта. Обучение служением предусматривает разработку и реализацию обучающимися проектов, которые требуют не только знаний о проектной деятельности, но и дают возможность применения полученных в рамках общеобразовательной программы знаний и навыков на практике.

Вовлечение обучающихся в решение социально значимых задач обеспечивает:

1. Развитие гражданского самосознания через активное участие обучающихся в социально значимых инициативах на уровне населенного пункта или региона, осознание результатов этой деятельности, формирование социально-ориентированной деятельностной жизненной позиции.

2. Повышение мотивации обучающихся к изучению учебных предметов, повышение значимости научных знаний и практических навыков.

3. Поддержку профессионального самоопределения обучающихся путем знакомства их с экономикой и социальной сферой муниципалитета, региона, участия в проектах совместно с организациями территорий, взаимодействия с сотрудниками этих организаций в процессе проектной деятельности. Проекты организаций становятся площадками для ранних профессиональных проб обучающихся, поскольку позволяют им включиться в реальную деятельность социальных партнеров.

4. Развитие проектных умений и навыков в результате разработки и практической реализации социально значимых проектов, приобретение опыта командной работы, развитие лидерских качеств.

Программа «Обучение служением» вносит вклад в гражданское, патриотическое и трудовое воспитание личности, а также в организацию профориентации обучающихся в образовательных организациях.

### **Цель программы**

Формирование активной гражданской позиции обучающихся путем прохождения социальной практики по решению реальных общественно значимых задач в своем муниципальном образовании в процессе проектной деятельности совместно с социальными партнерами – заказчиками проектных инициатив.

### **Задачи программы**

- Формирование у обучающихся гражданского самосознания и активной гражданской позиции, ответственного и бережного отношения к природе, окружающей действительности, толерантного отношения к людям с особенностями здоровья и людям, находящимся в трудной жизненной ситуации, людям других национальностей.
- Расширение знаний обучающихся о социально-экономической сфере территории их проживания, включая деятельность социально ориентированных организаций, социальных предприятий, организаций культуры, образования, социальной защиты населения, физкультуры и спорта.
- Содействие профессиональному самоопределению обучающихся, включение в перечень рассматриваемых сфер профессиональной деятельности организаций социальной сферы и органов власти.
- Содействие развитию проектных умений и навыков, необходимых для самостоятельной реализации проектов, готовности к принятию на себя ответственности, самостоятельного участия в социально значимой деятельности на уровне населенного пункта и/или региона.
- Создание условий для конструктивного взаимодействия предприятий и организаций города/региона с общеобразовательными организациями с целью вовлечения обучающихся в проектную деятельность, организации эффективной профориентации и создания площадок для профессиональных проб.
- Формирование у обучающихся интереса к обучению по общеобразовательным предметам путем демонстрации их значимости для практической деятельности.

## **Особенности реализации программы**

Программа рассчитана на 34 (тридцать четыре) академических часа в течение одного учебного года.

Программа реализуется в виде курса внеурочной деятельности и предназначена для проведения занятий с обучающимися 8 или 9 классов. Образовательная организация по своему выбору может проводить программу во всех параллелях или в одной из параллелей основного общего образования (8 или 9 классах).

Основная идея «Обучения служением» – это работа участников программы над задачами «социальных партнеров» – организаций, которые профессионально занимаются решением социальных проблем.

Программа содержит региональный вариативный компонент, который включает знакомство обучающихся с социальной сферой региона или населенного пункта, а также с деятельностью социально ориентированных организаций территории (некоммерческих организаций, социальных предприятий, учреждений образования, культуры, социальной защиты, физкультуры и спорта), органов власти, подразделений корпоративной социальной ответственности среднего и крупного бизнеса.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы «Обучение служением» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

*В сфере гражданского воспитания:*

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- 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, помочь людям, нуждающимся в ней, решение социально значимых задач).

*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.

*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;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

*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;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности (стремление внести вклад в сохранение экологии в своем населенном пункте и/или регионе, осознание значимости экологической повестки для производственных и социальных организаций).

*В сфере трудового воспитания:*

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей (включая социальную сферу).

*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;
- совершенствование языковой культуры как средства взаимодействия между людьми и познаниями мира;
- овладение основными навыками исследовательской и проектной деятельности.

## **Метапредметные результаты**

*В сфере овладения познавательными универсальными учебными действиями:*

*Базовые логические действия:*

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- 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;
- самостоятельно выбирать способ решения социально значимых задач (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев).

*Базовые исследовательские и проектные действия:*

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- 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;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие социальных процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в социальных и профессиональных условиях и контекстах.

*Работа с информацией:*

- 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 и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

*В сфере овладения коммуникативными универсальными учебными действиями:*

*Общение:*

- 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.

*Совместная деятельность:*

– 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 и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

***В сфере овладения регулятивными универсальными учебными действиями:***

*Самоорганизация:*

– 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;

*Самоконтроль:*

– 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 корректизы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

– оценивать соответствие результата цели и условиям.

*Эмоциональный интеллект:*

– 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.

*Принятие себя и других людей:*

– 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**

– освоение и применение системы знаний: о социальном служении, о практике обучения служением, о социально значимых задачах страны, региона, муниципалитета, об организации социальной сферы муниципалитета, региона, включая организацию предоставления услуг в сфере образования, культуры, социальной защиты населения, физкультуры и спорта, о типах организаций, оказывающих социальные услуги, об организациях, вовлеченных в решение социальных задач территорий, включая некоммерческие организации и социальные предприятия; о системе поддержки социально значимой деятельности на федеральном и региональном уровнях;

– осознание значимости участия для жителей региона, муниципального образования в решении социально значимых задач территории, преимуществ, которые получают люди разных возрастов от реализации и участия в социально значимых инициативах, личной социальной ответственности;

– формирование понимания различий между социальными проектами, волонтерской деятельностью и обучением служением;

– умение отличать проект обучения служением от других типов проектов, направленных на решение социально значимых задач;

– умение использовать полученные знания при разработке и реализации проектов обучения служением, умение взаимодействовать с общественными институтами и организациями социальной сферы в рамках разработки и реализации проектов обучения служением; умение аргументировать идею проекта обучения служением для решения поставленной социально значимой задачи;

– овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по заданной теме из различных адаптированных источников (в том числе учебных материалов) и публикаций средств массовой информации (СМИ) с соблюдением правил информационной безопасности при работе в Интернете;

– овладение приемами поиска информации в единой информационной системе в сфере развития добровольчества (волонтерства) «ДОБРО.РФ» для получения социальных задач для проектов обучения служением;

– умение разрабатывать и описывать проекты в контексте обучения служением, работать в группе (команде) с выполнением различных социальных и проектных ролей для решения социально значимых задач; умение презентовать результаты реализованных проектов перед представителями организаций, вовлеченных в решение социально значимых задач

территорий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Обучение служением. Зачем включаться в социальные проекты?**

Понятие «служение» как добровольная деятельность в интересах общества.

Понятие «обучение служением» как технология, которая позволяет применять полученные в школе знания и навыки на практике, приобретать значимые компетенции в рамках общественно полезной деятельности.

Понятие «проект обучения служением», его характеристики, примеры проектов обучения служением, отличие обучения служением от волонтерской деятельности.

Вклад проектной деятельности в целом и обучения служением в развитие подростков. Понятие «социальный партнер», типы организаций, которые вносят вклад в развитие общества: бюджетные учреждения, социальные предприятия, некоммерческие организации, государственные (муниципальные) органы власти, программы корпоративной социальной ответственности крупного и среднего бизнеса, особенности разных типов организаций, вклад организаций в социальное развитие территорий. Примеры конкретных организаций. Процедуры постановки задач и взаимодействия школьников с социальными партнерами. Единая информационная система в сфере развития добровольчества (волонтерства) «ДОБРО.РФ» как источник задач для проектов обучения служением.

### **Раздел 2. Решение социально значимых задач твоего края**

Понятие «проект», понятие «проект обучения служением», основные характеристики проектов. Постановка задач социальных партнеров для организации проекта: информация о деятельности организации, постановка задачи для решения обучающимися.

Разработка и обсуждение решений поставленной социальным партнером задачи с классом.

Обсуждение предлагаемого обучающимися решения с представителями социальных партнеров.

Этапы разработки проекта, паспорт проекта обучения служением. Ключевые параметры проекта: цели, задачи, мероприятия, показатели результатов, ресурсы, риски и управление рисками.

Описание проектов обучения служением: цели, задачи, целевые показатели, мероприятия проекта, дорожная карта проекта, целевая аудитория, ресурсы проектов, риски проектов. Примеры описания проектов. Разграничение ответственности между членами команды и разработка дорожной карты проекта.

Реализация проектов проектными командами в соответствии с дорожными картами.

Рефлексия по итогам реализации этапов проектов. Консультации с социальными партнерами.

### **Раздел 3. Как управлять проектной командой**

Понятие «команда», отличие от группы, способы мотивации команды. Формирование проектной команды, цели формирования команды, критерии сплоченности команды, правила и традиции в команде, разграничение ответственности между членами команды.

Проектное управление: жизненный цикл проекта, мониторинг и оценка результатов проекта, управление рисками проекта.

Основы публичных выступлений: понятие «эффективная презентация», принципы эффективной презентации (увлекательность, содержательность, интерактивность, сбалансированность), понятие «невербальное общение», правила и ошибки в оформлении презентаций, подготовка публичных выступлений, подготовка презентаций для реализованных обучающимися проектов, проведение предзащиты проектов. Тренинг публичного выступления.

Представление результатов социально значимых проектов перед социальными партнерами.

Личная социальная ответственность как осознанное желание участвовать в общественно

полезных инициативах, направленных на позитивное изменение окружающей среды. Самоанализ: понимание и осознание значимости собственной роли в проекте.

#### **Раздел 4. Защита проектов и подведение итогов**

Публичная защита проектов перед социальными партнерами, партнерами школы.

Анализ общественного мнения, социальных эффектов от реализации проектов.

Подведение итогов участия в программе, достигнутых результатов, полученных знаний и навыков.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ n/n	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Обучение служением. Зачем включаться в социальные проекты?</b>					
1.1	Вводное занятие. Обучение служением	2	Комбинированная (лекция, практика)	<p>Понятие «служение» как добровольная деятельность в интересах общества.</p> <p>Понятие «обучение служением» как технология, которая позволяет применять полученные в школе знания и навыки на практике, приобретать значимые компетенции в рамках общественно полезной деятельности.</p> <p>Понятие «проект обучения служением», его характеристики, примеры проектов обучения служением, отличие обучения служения от волонтерской деятельности.</p> <p>Вклад проектной деятельности в целом и обучения служением, в развитие подростков.</p>	<p>Изучают понятие «обучение служением».</p> <p>Знакомятся с видеонтервью подростков – активных участников проектной деятельности, которые обсуждают понятие «служение» и вклад проектной деятельности в их развитие, достижение личных целей.</p> <p>Обсуждают понятие «служение», направления служения.</p> <p>Изучают понятие «проект обучения служением», его отличие от волонтерства.</p> <p>Обсуждают примеры проектов.</p> <p>В процессе практического занятия определяют, относятся ли они к проектам обучения служением.</p> <p>Знакомятся с функционалом единой информационной системы в сфере развития добровольчества (волонтерства) «ДОБРО.РФ»</p>
1.2	Социальные партнеры	2	Комбинированная (лекция, практика)	Понятие «социальный партнер», типы организаций, которые вносят вклад в развитие общества:	Знакомятся с понятием «социальные партнеры», типами организаций.

			<p>бюджетные учреждения, социальные предприятия, некоммерческие организации, государственные (муниципальные) органы власти, программы корпоративной социальной ответственности крупного и среднего бизнеса, особенности разных типов организаций, вклад организаций в социальное развитие территорий.</p> <p>Примеры конкретных организаций. Процедуры постановки задач и взаимодействия школьников с социальными партнерами</p>	<p>партнеров и их влияние на решение социальных проблем.</p> <p>Знакомятся с видеointервью представителей НКО, которые рассказывают о своей деятельности. Работают в малых группах и разрабатывают перечень вопросов к социальным партнерам, необходимых для погружения в их деятельность и понимания социальной задачи</p>
Итого по разделу	4			

## Раздел 2. Решение социально значимых задач твоего края

2.1	Постановка задач социальными партнерами	1	Презентация задач социальных партнеров, обсуждение	<p>Понятие «проект», понятие «проект обучения служением», основные характеристики проектов.</p> <p>Постановка задач социальных партнеров: информация</p>	<p>Знакомятся с деятельностью организаций – социальных партнеров.</p> <p>Знакомятся с задачами, сформулированными социальными</p>
-----	---	---	--	--	---

2.1	Постановка задач социальными партнерами	1	Презентация задач социальных партнеров, обсуждение	<p>Понятие «проект», понятие «проект обучения служением», основные характеристики проектов.</p> <p>Постановка задач социальных партнеров: информация о деятельности организаций, постановка</p>	<p>Знакомятся с деятельностью организаций – социальных партнеров.</p> <p>Знакомятся с задачами, сформулированными социальными партнерами.</p>
-----	---	---	--	---	---

				задачи для решения обучающимися	Задают уточняющие вопросы. Делятся на команды и выбирают задачи для решения
2.2	Разработка решения поставленной задачи	4	Проектная сессия, обсуждение	Разработка и обсуждение решений поставленной социальным партнером задачи с классом. Обсуждение предлагаемого обучающимися решения с представителями социальных партнеров	Разрабатывают предложения по решению поставленной задачи по установленному шаблону. Готовят презентации о предлагаемом решении. Презентуют решения перед обучающимися и педагогом. Дорабатывают решения по результатам обратной связи. Обсуждают предлагаемые решения с представителями социальных партнеров, их преимущества и недостатки, планируемые результаты. Фиксируют обратную связь. Дорабатывают решения по результатам обратной связи
2.3	Проект обучения служением и его ключевые характеристики.	4	Проектная сессия	Этапы разработки проекта, паспорт проекта обучения служением. Ключевые параметры проекта: цели, задачи, мероприятия, показатели	Изучают понятие «проект», понятие «проект обучения служением», этапы разработки проекта, паспорт проекта обучения служением.

Описание проекта		<p>результатов, ресурсы, риски и управление рисками.</p> <p>Описание проектов обучения служением: цели, задачи, целевые показатели, мероприятия проекта, дорожная карта проекта, целевая аудитория, ресурсы проектов, риски проектов.</p> <p>Примеры описания проектов</p>	<p>Ключевые параметры проекта: цели, задачи, мероприятия, показатели результатов, ресурсы, риски и управление рисками.</p> <p>Работают в малых группах и разрабатывают цели, задачи, мероприятия своих проектов обучения служением, оценивают потребность в ресурсах для реализации проекта, выдвигают гипотезы о том, где и каким образом можно привлечь недостающие ресурсы, оценивают риски проектов и возможности учета рисков.</p> <p>Обсуждают дорожную карту проекта обучения служением.</p> <p>Выполняют упражнение «Хочу и могу». Упражнение заключается в том, что все члены команды строят матрицу, состоящую из 4 клеток.</p> <p>В верхнем правом квадрате матрицы каждый участник этого упражнения пишет все, что он хочет и может делать. Например, я хочу и могу делать презентации, я хочу и могу писать тексты.</p> <p>В правом нижнем квадрате нужно выписать все, что участник может, но не хочет делать. Например, я могу выступать и защищать проект, но я не хочу это делать.</p> <p>Я могу проводить переговоры, но не хочу. Я могу вести группу</p>
------------------	--	--	---

				<p>в социальной сети, но не хочу. Верхний левый квадрат заполняется тем, что участник хочет, но не может делать или не умеет. Это зоны роста, которые участник команды хочет развить, в том числе в рамках проекта, и для этого готов обучаться. Например, я хочу, но не умею рисовать красивые иллюстрации. Я хочу, но не могу писать пресс-релизы. Левый нижний квадрат включает то, что участник не хочет и не может делать. Например, я не хочу и не могу проводить занятия с малышами, танцевать, быть конферансье, продавать что-то на выставке-ярмарке. Это то, что участнику точно не нужно поручать в рамках проекта. Обсуждают результаты выполнения упражнения «Хочу и могу» и разграничают ответственность по проекту обучения служением между всеми членами команды. Дорабатывают дорожную карту с указанием ответственных за каждое мероприятие проекта. Описывают проект по шаблону</p>
--	--	--	--	--

2.4	Реализация проектов	11	Практическая работа. Рефлексия	Реализация проектов проектными командами в соответствии с дорожными картами. Рефлексия по итогам реализации этапов проектов. Консультации с социальными партнерами	Реализуют мероприятия проектов в соответствии с дорожными картами. Обсуждают с командой и педагогом полученные результаты, успехи, неудачи, приобретенные знания и опыт. Корректируют дорожные карты по итогам рефлексии
Итого по разделу		20			

### Раздел 3. Как управлять проектной командой

3.1.	Управление командой	1	Тренинг	Понятие «команда», отличие от группы, способы мотивации команды. Формирование проектной команды, цели формирования команды, критерии сплоченности команды, правила и традиции в команде, разграничение ответственности между членами команды	Обсуждают понятие «команды», отличия от группы людей. Выполняют упражнения на командообразование. Обсуждают способы мотивации команды, придумывают правила и традиции команды
3.2	Проектное управление	1	Комбинированная (лекция, практика)	Проектное управление: жизненный цикл проекта, мониторинг и оценка результатов проекта, управление рисками проекта	Обсуждают жизненный цикл проекта, оценивают этап, на котором находится их проект обучения служением. Разрабатывают систему мониторинга и оценки результатов. Оценивают результаты своей работы по управлению рисками проекта. Корректируют дорожные карты

3.3	Навыки публичной презентации. Предзащиты проектов	4	Тренинг	Основы публичных выступлений: понятие «эффективная презентация», принципы эффективной презентации (увлекательность, содержательность, интерактивность, сбалансированность), понятие «невербальное общение», правила и ошибки в оформлении презентаций, шаблон презентации, подготовка публичных выступлений. Тренинг публичного выступления	Изучают критерии эффективности презентаций, правила и ошибки в оформлении презентаций. Изучают шаблон презентации для проектов обучения служением. Готовят презентации по результатам реализации проектов обучения служением. В процессе тренинга выступают перед педагогом и обучающимися с целью отработки публичного выступления перед социальными партнерами. Дорабатывают презентации и выступления на основе обратной связи
3.4	Личная социальная ответственность	1	Обсуждение, саморефлексия	Личная социальная ответственность как осознанное желание участвовать в общественно полезных инициативах, направленных на позитивное изменение окружающей среды. Самоанализ: понимание и осознание значимости собственной роли в проекте	Обсуждают роль подростков в преобразовании окружающего мира. Анализируют и приводят примеры личной социальной ответственности
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 4. Защита проектов и подведение итогов</b>					

4.1	Публичная защита проектов	2	Публичная защита	Представление результатов социально значимых проектов перед социальными партнерами	Выступают перед педагогом, обучающимися, представителями социальных партнеров. Отвечают на вопросы о ходе реализации и результатах проекта
4.2	Оценка результатов программы	1	Рефлексия	Публичная защита проектов перед социальными партнёрами, партнёрами школы. Анализ общественного мнения, социальных эффектов от реализации проектов. Подведение итогов участия в программе, достигнутых результатов, полученных знаний и навыков.	Обсуждают с педагогом результаты своего участия в программе, достигнутые результаты, полученные знания и навыки, возникшие на этапах разработки и реализации проектов трудности и способы их преодоления. Анализируют общественное/экспертное мнение о реализации проектов. Обсуждают с педагогом готовность своего участия в социально значимой деятельности, влияние обучения служением на профессиональное самоопределение
Итого по разделу		3			
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>34</b>			

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методические рекомендации по реализации модуля «Обучение служением» в образовательных организациях высшего образования Российской Федерации / А.П. Метелев, Д.И. Земцов, В.С. Никольский [и др.]. – Москва : Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 2023.
2. Голубев С.В. Детский форсайт: проектная деятельность школьников по развитию городов / С.В. Голубев, М.Ю. Славгородская, В.А. Смирнов. – М. : Грифон, 2019.
3. Голубев С.В. Детский форсайт: технология вовлечения школьников в проектирование будущего городов: [12+] / С.В. Голубев, М.Ю. Славгородская, В.А. Смирнов. – М. : Грифон, 2017.
4. Голубев С.В. Социальный квест: технология развития местных сообществ: [16+] / С.В. Голубев, М.Ю. Славгородская. – М. : Грифон, 2017.
5. Дирксен Д. Искусство обучать: как сделать любое обучение нескучным и эффективным. – М., 2013.
6. Ильяхов М. Пиши, сокращай. Как создавать сильный текст / М. Ильяхов, Л. Сарычева. – 2-е изд.– М. : АП, 2017.
7. Обучение служением : методическое пособие / под ред. О.В. Решетникова, С.В. Тетерского. – М. : АВЦ, 2020. – 216 с.
8. Проектная деятельность школьников : пособие для учителя / К.Н. Поливанова. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2011.
9. Рабочая тетрадь «Обучение служением» / М.А. Гаете Сепулведа, В.С. Никольский, А.Н. Зленко [и др.]. – Москва : Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 2023. – 36 с.
10. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д., Суржиков М.А. Обучение служением : учебник. – М. : Кнорус, 2024.
11. Хелдман К. Управление проектами. Быстрый старт. – М. : ДМК Пресс, 2017.
12. Шевчук Е.А. Проектная кухня: только проверенные рецепты – М. : ЛитРес, 2018.

## ПРИЛОЖЕНИЕ. Шаблон паспорта проекта обучения служением

### ПАСПОРТ ПРОЕКТА ОБУЧЕНИЯ СЛУЖЕНИЕМ

#### 1. Общая информация

<b>Название проекта</b>	Яркое креативное название
<b>Социальный партнер</b>	Название организации, задачу которой решает проект
<b>Команда проекта</b>	Ф.И.О. всех участников команды
<b>Кураторы проекта</b>	Ф.И.О. педагога программы и Ф.И.О. куратора проекта от социального партнера

#### 2. Цели, задачи проекта

<b>Постановка проблемы</b>	Описание проблемы, сформулированной социальным партнером
<b>Цель проекта</b>	
<b>Задачи проекта</b>	1 2 3

#### 3. Дорожная карта проекта

№	Мероприятия	Срок исполнения	Ответственный участник команды

#### 4. Ресурсы проекта

№	Тип ресурса	Количество (если применимо)	Источник привлечения
			Название организации или имя человека, который может предоставить ресурс, контактные данные
			Мероприятие, проведение которого позволит привлечь ресурсы

#### 5. Показатели результативности проекта

№	Наименование показателя	Значение показателя

#### 6. Риски проекта

№	Риск	Действия в случае наступления неблагоприятного события

## 2.8 Рабочая программа внеурочной деятельности «Умей вести за собой» для обучающихся 5-6 классов

### 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 реагируют 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 у 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 (дракливость, 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 ребенка 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 удается 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 программе воспитания;
- 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. Комplименты. Забота об отношениях и совместной деятельности.

Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помочь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблем. 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 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». Случай, 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 осмыслия 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, достижений 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; содержании 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

Темы	Основное содержание	Деятельность школьников
<b>Раздел 1</b> <b>Введение в курс и знакомство (2 ч)</b>		
<b>Знакомство (1 ч)</b>	<p>Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы.</p> <p>Упражнение «Приветствие».</p> <p>Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах.</p> <p>Знакомство в группе по кругу.</p> <p>Рассказы детей о себе.</p> <p>Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу.</p> <p>Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы.</p> <p>Окраска настроения. Ритуал завершения занятия.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>Упражнение «Приветствие»</p> <p>Упражнение «Правила группы»</p> <p>Упражнение «Окраска настроения»</p>
<b>Моя группа (1 ч)</b>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия</p> <p>Повтор правил поведения в группе.</p> <p>Упражнение «Что я люблю</p>	<p>Упражнение «Что я люблю делать».</p> <p>Упражнение «Мы чем-то похожи».</p>

<p>делать». Обсуждение результатов упражнения.</p> <p>Упражнение «Мы чем-то похожи».</p> <p>Упражнение «Распускающийся бутон» (К.Фопель).</p> <p>Обсуждение результатов упражнений.</p> <p>Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.</p>	<p>Упражнение «Распускающийся бутон</p>
---	---

**Раздел 2**  
**Я и мои эмоции (10 ч)**

<b>Что такое эмоции? (1ч)</b>	<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>
<b>Радость (1 ч)</b>	<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>
<b>Как победить страх (1 ч)</b>	<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.</p>	<p>Упражнение «Конкурс пугалок»  Упражнение «Чужие рисунки»  Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Что делать со страхами»</p>

	Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого.	
<b>Что делать с гневом? (1 ч)</b>	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.	Упражнение «Ворвись в круг» Упражнение «Работа с картинками гнева» Упражнение «На берегу моря» Упражнение «Шутливое письмо»
<b>Обида (1 ч)</b>	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.	Упражнение «Закончи предложение Упражнение «Что делать с чувством обиды» Упражнение «Что сказать обидчику» Упражнение «Как справиться с обидой»
<b>Грусть (1 ч)</b>	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.	Упражнение «Волны» Упражнение «Котёнок» Упражнение «Рисунок грусти» Упражнение «Царевна Несмейна»

<b>Сочувствие (1 ч)</b>	<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>
<b>Мое настроение (1 ч)</b>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Шурум-бурум» Упражнение «Барометр чувств» Упражнение «Разные рамки»</p>
<b>Стресс (1 ч)</b>	<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</p>	<p>Упражнение «Покажи дневник» Упражнение «Копилка трудностей» Упражнение «Путешествие на облаке» Упражнение «Дрожащее желе»</p>

	помочь другому справиться со стрессом.	
<b>Мои желания (1 ч)</b>	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?	Упражнение трехцветик» «Цветик-Упражнение «Граффити» Упражнение «Найди пару»

<b>Раздел 3 Я и другие (10 ч)</b>		
<b>Какой Я? (1 ч)</b>	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.	Упражнение «Кто я?» Упражнение «Угадайка» Упражнение «Снежная королева» Упражнение «Ладошка»

<b>Мои друзья (1 ч)</b>	<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 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.</p>	<p>Упражнение «Ветер дует на тех, кто любит...» Упражнение «Рецепт хорошего друга» Упражнение «Подарок» Упражнение «Кенгуру»</p>
<b>Умение ладить с людьми (1 ч)</b>	<p>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. Комplименты. Забота об отношениях и совместной деятельности.</p>	<p>Упражнение «Коллективный счет» Упражнение «Один и вместе» Упражнение «Комplимент» Упражнение «Пчелы и змеи»</p>

<b>Решаем проблемы (1 ч)</b>	<p>Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помочь. 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» Упражнение «Сладкая проблема» Упражнение «Ожившие картины» Упражнение «Аист и пингвин»</p>
<b>Все вместе(1 ч)</b>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Все вместе» Упражнение «Ревущий мотор» Упражнение «Корабли среди скал» Упражнение «Равновесие» Упражнение «Единство»</p>
<b>Секреты общения (1 ч)</b>	<p>Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности.</p>	<p>Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Упражнение «Паутина»</p>

	<p>Интерес к другому человеку.</p> <p>Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор.</p> <p>Помощь и поддержка.</p> <p>Проблемы в общении. Способы получения информации.</p> <p>Закрытые и открытые вопросы.</p> <p>Трудности общения с родителями.</p> <p>Трудности общения с учителями.</p> <p>Трудности общения со сверстниками.</p>	<p>Упражнение «Трудности в общении»</p> <p>Упражнение «Слушаем молча»</p>
<b>Мысли, чувства, поведение (1 ч)</b>	<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.</p> <p>Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой.</p> <p>Поведение с другими людьми.</p>	<p>Упражнение «Пластилиновый зоопарк»</p> <p>Упражнение «Мысли, чувства, поведение»</p> <p>Упражнение «Пантомима»</p>
<b>Зачем нужны эмоции (1 ч)</b>	<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»</p> <p>Упражнение «Пантомима»</p> <p>Упражнение «Нарисуй чувства»</p> <p>Упражнение «Вред и польза моих чувств»</p>

<b>Как справляться с эмоциями? (1 ч)</b>	Распознавание собственных эмоций. Распознавание 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.	Упражнение «Угадай эмоцию» Упражнение «Мой гнев» Упражнение «Антистрессовая релаксация» Упражнение «Ресурсное состояние»
<b>Индивидуальные консультации (1 ч)</b>	Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.	Вопросы школьника к педагогу по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить. Формулирование своих интересов в данной сфере. Описание конкретных практических проблем, требующих, по мнению школьника, решения.

	личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.	сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить. Формулирование своих интересов в данной сфере. Описание конкретных практических проблем, требующих, по мнению школьника, решения.
--	--	--

**Раздел 4**  
**Наши взаимоотношения (10 ч)**

<b>Уверенное поведение (1 ч)</b>	<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.</p> <p>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>
<b>Критика (1 ч)</b>	<p>Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика.</p> <p>Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика.</p> <p>Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное</p>	<p>Упражнение «Обзвывалки»</p> <p>Упражнение «Короткий ответ»</p> <p>Упражнение «Частичное согласие»</p>
	<p>отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.</p>	

<p><b>Просьба требование (1 ч)</b></p>	<p><b>и</b> 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».</p>	<p>Упражнение «Пирог с начинкой» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Вежливый отказ»</p>
<p><b>Благодарность (1 ч)</b></p>	<p><b>1</b> Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случай, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.</p>	<p>Упражнение «Особые дары» Упражнение «Благодарность» Упражнение «Благодарность без слов»</p>
<p><b>Поведение конфликтных ситуациях (1 ч)</b></p>	<p><b>в</b> Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии</p>	<p>Упражнение «Связующая нить» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Назови эмоцию» Упражнение «Ковер мира»</p>

	<p>конфликта. Стратегии выхода из конфликта.</p> <p>«Я – высказывания». Чувства в конфликте.</p> <p>Компромисс.</p> <p>Обоюдный проигрыш.</p> <p>Обоюдный выигрыш.</p>	
<b>Моя индивидуальность (1 ч)</b>	<p>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.</p>	<p>Упражнение «Визитная карточка»</p> <p>Упражнение «Мой герб»</p> <p>Упражнение «Мой дракон»</p> <p>Упражнение «Мне в тебе нравится»</p>
<b>Моя ответственность (1 ч)</b>	<p>Что такое ответственность.</p> <p>Ответственность за свое поведение.</p> <p>Ответственность за конкретные поступки.</p> <p>Ответственность за вещи.</p> <p>Ответственность за других людей.</p> <p>Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле.</p> <p>Избегание ответственности.</p> <p>Гиперответственность. Передача ответственности.</p> <p>Делегирование ответственности.</p> <p>Уход от ответственности.</p>	<p>Упражнение «Диаграмма ответственности»</p>
<b>Как изменить привычки (1 ч)</b>	<p>Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают.</p> <p>Привычки, которые мне мешают.</p> <p>Привычки,</p>	<p>Упражнение «Мне мешает... Я хочу...»</p>

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

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

## Примеры упражнений, используемых на занятиях курса внеурочной деятельности<sup>1</sup>

### 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 жребии. 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.

<sup>1</sup> В приложении использованы упражнения из методического пособия «Программы развития навыков социального взаимодействия «ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ», автор Е.П.Кошелева, Москва, МГПИ, 2012.

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 пластиически 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, но сами не говорят. Как только выступающий закончит и поблагодарит нас за внимание, мы начнем высказывать догадки. Когда все высажутся, выступавший скажет нам, кто был прав. Дальше 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 «Многоголосость 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 при случае 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 мишкы, называя его добрыми словами. Таким образом, каждый ребенок, побывав в роли мишкы, 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 клыкастую 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 веселый 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 «пропинности» 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.