

**Администрация муниципального образования  
Аркадакского муниципального района Саратовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя  
общеобразовательная школа №2 города Аркадака Саратовской области**

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО классных руководитель 5-11 классов Борисов А.В.  Рассмотрено на заседании ШМО от «29» августа 2023 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по ВР МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области Гроль Е.В.  « 30» августа 2023г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области Кравцова З.В.  Приказ об утверждении ООП ООО №398 от «31» августа 2023 г.
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«УМЕЙ ВЕСТИ ЗА СОБОЙ»**

**Уровень основного общего образования  
Срок реализации – 1 год (6 классы)**

**Составитель программы :** Зенова Елена Владимировна,  
педагог-психолог МБОУ-СОШ №2 города Аркадака,  
первая квалификационная категория

Принято на заседании  
педагогического совета  
школы, протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**Год составления программы -2023 г.**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности для 6 класса «Умей вести за собой» ООП ООО МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»),
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Умей вести за собой» реализуется педагогом с учётом федеральной рабочей программы воспитания, рабочей программы воспитания МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области.

### **Программно-методическое обеспечение программы:**

Основой для составления данной рабочей программы является программа, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №5/22 от 25.08.22года. Программа размещена на сайте <https://fgosreestr.ru>/Институтом стратегии развития образования, «Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Умей вести за собой» Москва, 2022 г.

### **Структура рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Умей вести за собой» для 6 класса включает разделы:**

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности
3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности
4. Тематическое планирование (с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов).

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

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.

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.

## **Цели и задачи изучения учебного курса**

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.

### **Задачи программы:**

- 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.
- приобрести социальный опыт и уметь общаться с чуткостью и уважением.
- формирование навыков конструктивного общения (подростки смогут увидеть себя со стороны собеседника, это научит лучше разбираться в себе и в окружающих людях.)
- сформировать 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.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности**

Продолжительность реализации программы-1 год освоения

Общее количество часов по программе: 34 часа

Количество занятий в неделю: 1 час

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Раздел 1. Введение в курс и знакомство (4ч)**

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 (10ч)**

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.

### **Раздел 3. Я и другие (10ч)**

Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.

Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроём. Как стоит себя вести с друзьями. Как ненадо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями. Совместное времяпрепровождение. Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.

Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Compliments. Забота об отношениях и совместной деятельности.

Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.

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

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.

Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование.

Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».

Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случаи, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.

Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта. «Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш. Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.

Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности. Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО 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, меняющимся социальным, информационным природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

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

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

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

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

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение в курс и знакомство. (2ч)						
1	Знакомство.	1	Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют основные темы занятий.	Групповая работа	

2	Моя группа.	1	Повтор правил поведения в группе. Рефлексия прошедшего занятия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Беседа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>
Раздел 2. Я и мои эмоции.(10ч.)						
3	Что такое эмоции?	1	Понятия поведения, мыслей, эмоций и их выражений.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют основные темы занятий	Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>
4	Радость	1	Умение выражать свою радость, знакомство с различной степенью радости		Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>
5	Как победить страх	1	Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами.		Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/nerpet-a-uvazat-emocionalnaya-podgotovka-k-volontyorskoi-rabote">https://uchitel.club/events/nerpet-a-uvazat-emocionalnaya-podgotovka-k-volontyorskoi-rabote</a>
6	Что делать с гневом?	1	Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справиться с гневом.		Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>
7	Обида	1	Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого		Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>

			эмоционального состояния.			<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">prozivat-emocii</a>
8	Грусть	1	Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия;	Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>
9	Сочувствие	1	Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствие другому человеку.	адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции	Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>
10	Мое настроение	1	Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств.		Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>
11	Стресс	1	Знакомство с понятием стресс, с его внешними проявлениями. введение приемов разрядки стресса.		Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>
12	Мои пожелания.	1	Желание: что это такое. Желание как отражение потребностей.		Групповая работа	<a href="https://proektoria.online/catalog/media/lessons/avtory-peremen">https://proektoria.online/catalog/media/lessons/avtory-peremen</a>
13	Какой Я?	1	Выявление личностных особенностей, формирование умения ценить свои	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому	Диагностика	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-</a>

			особенности.	учебному материалу		<a href="#">prozivat- emocii</a>
14	Мои друзья.	1	Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом.	<p>планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	Групповая работа	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
15	Умение ладить с людьми.	1	Уверенность в себе. Самооценка, какой она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка.		Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/nerpet-a-uvazat-emocionalnaya-podgotovka-k-volontyorskoi-rabote">https://uchitel.club/events/nerpet-a-uvazat-emocionalnaya-podgotovka-k-volontyorskoi-rabote</a>
16	Решаем проблемы.	1	Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи.		Групповая работа	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
17	Все вместе.	1	Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно.		Беседа	<a href="http://beautiful-all.narod.ru/deti/deti.html">http://beautiful-all.narod.ru/deti/deti.html</a>
18	Секреты общения.	1	Общение как процесс развития контактов между людьми. Интерес к другому человеку.		Дискуссия	<a href="https://multiurok.ru/files/programma-vneurochnoi-deiatelnosti-sekrety-obshche.html">https://multiurok.ru/files/programma-vneurochnoi-deiatelnosti-sekrety-obshche.html</a>
19	Мысли, чувства, поведение.	1	Формирование представления о различных проявлениях мыслей, чувств.		Групповая работа	<a href="https://multiurok.ru/files/programma-vneurochnoi-deiatelnosti-sekrety-">https://multiurok.ru/files/programma-vneurochnoi-deiatelnosti-sekrety-</a>

						<a href="http://obshche.html">obshche.html</a>	
20	Зачем нужны эмоции.	1	Что такое эмоции. Переживание человека как отражение внешних и внутренних стимулов.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют основные темы занятий.	Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>	
21	Как справиться с эмоциями.	1	Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению.			Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/neterpet-a-uvazat-emocionalnaya-podgotovka-k-voluntaryorskoi-rabote">https://uchitel.club/events/neterpet-a-uvazat-emocionalnaya-podgotovka-k-voluntaryorskoi-rabote</a>
22	Индивидуальные консультации.	1	Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности.			Групповая работа	
23	Уверенное поведение.	1	Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Групповая работа	<a href="https://proektoria.online/catalog/media/lessons/avtory-peremen">https://proektoria.online/catalog/media/lessons/avtory-peremen</a>	
24	Критика	1	Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Цели критики.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>	
25	Просьба и требование.	1	Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умение осознавать и высказывать свои пожелания окружающим.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Групповая работа		

26	Благодарность	1	Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Групповая работа	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
27	Поведение в конфликтных ситуациях.	1	Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Групповая работа	<a href="https://uchitel.club/uploads/2022/11/additions/chek-list-cto-delat-esli-stolknulsya-s-kiberbullyingom.pdf">https://uchitel.club/uploads/2022/11/additions/chek-list-cto-delat-esli-stolknulsya-s-kiberbullyingom.pdf</a>
28	Моя индивидуальность.	1	Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Групповая работа	
29	Моя ответственность	1	Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Групповая работа	<a href="http://beautiful-narod.ru/deti.html">http://beautiful-narod.ru/deti.html</a>
30	Как изменить привычки.	1	Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей	Групповая работа	
31	Принятие решения.	1	Цели в моей жизни. Способы достижение целей.	и условиями ее реализации; оценивают	Беседа	
32	Как понять другого.	1	Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику.	правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции	Беседа	<a href="https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii">https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii</a>
33	Общение в группе. Подготовка к проекту.	1	Навыки сотрудничество в малой группе. Подготовка к проекту.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Групповая работа	

34	Заключительное занятие. Защита проекта «Умей вести за собой»	1	Защита проекта.		Индивидуальная работа	
----	---	---	-----------------	--	-----------------------	--

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

#### Литература

1. Программа развития навыков социального взаимодействия «ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ», автор Е.П.Кошелева, Москва, МГПИ, 2022 г.

#### Интернет-источники

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

#### Электронные и дополнительно используемые ресурсы

<https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii>

<https://uchitel.club/uploads/2022/11/additions/chek-list-cto-delat-esli-stolknulsya-s-kiberbullingom.pdf>

<https://uchitel.club/events/master-klass-kak-i-zacem-prozivat-emocii>