МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25 ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 25 от 24.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-СОШ №25
_____ О.А. Добычина
Приказ № 576-о от 01.07.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«УМЕЙ ВЕСТИ ЗА СОБОЙ»

для основного общего образования (5-6 классы)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО). Актуальность курса обусловлена необходимостью обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в социально-психологической адаптации и формировании навыков конструктивного общения.

Подростковый возраст является критическим периодом становления личности. В это время происходит перестройка отношений с окружающим миром, формируется жизненная позиция. Отсутствие адекватных моделей социального поведения и навыков эмоциональной саморегуляции часто приводит к конфликтности, агрессии и трудностям в адаптации. Программа «Умей вести за собой» направлена на развитие эмоционального и социального интеллекта, создание дружеской атмосферы и обучение подростков эффективному взаимодействию в системе межличностных отношений.

Цель программы

Формирование социально компетентного поведения у детей и подростков, обеспечивающего адекватное отношение к позитивным и проблемным жизненным ситуациям, а также развитие навыков конструктивного общения и рефлексивного контроля.

Задачи программы:

1. **Обучающие:** сформировать представления о вербальных и невербальных способах выражения эмоций; обучить приемам эмоциональной саморегуляции и разрядки стресса; освоить навыки уверенного поведения (умение просить, отказывать, принимать критику).
2. **Развивающие:** развить способность к эмпатии (пониманию чувств других людей); расширить репертуар поведенческих стратегий в конфликтных ситуациях; развить навыки работы в команде и совместного принятия решений.

3. **Воспитательные:** сформировать ценностное отношение к личности другого человека, толерантность и уважение к индивидуальным особенностям; воспитать ответственность за собственное поведение и поступки.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа «Умей вести за собой» реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности. Она рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) и предназначена для обучающихся 5–6 классов (возможна реализация в разновозрастных группах).

Курс носит практико-ориентированный и личностно-ориентированный характер. Основное содержание занятий строится на основе личного опыта обучающихся. В рамках курса предусмотрены следующие формы работы:

- тренинговые упражнения (упражнения на сплочение, ролевые игры, пластические этюды);
- беседы и дискуссии;
- решение кейсов (проблемных ситуаций);
- мозговые штурмы;
- рефлексия (шеринг) и индивидуальные консультации педагога.

Программа интегрирована с программой воспитания школы, что позволяет соединить обучающую и воспитательную деятельность, направленную на нравственное и социальное развитие личности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- **Гражданское воспитание:** уважение прав, свобод и законных интересов других людей; готовность к разнообразной совместной деятельности.
- **Духовно-нравственное воспитание:** ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; способность оценивать свое поведение и поступки с позиции нравственных норм.
- **Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание последствий вредных привычек; умение адаптироваться к стрессовым ситуациям; способность осознавать свое эмоциональное состояние и управлять им; умение принимать себя и других, не осуждая.

Метапредметные результаты:

- **Познавательные УУД:** выявление причинно-следственных связей в межличностных конфликтах; самостоятельный выбор способа решения учебной задачи; формулирование гипотез о развитии ситуаций.
- **Коммуникативные УУД:** умение выражать свои мысли и эмоции в соответствии с условиями общения; распознавание невербальных средств общения; умение вести переговоры и разрешать конфликты; готовность руководить и подчиняться, распределять роли в команде.
- **Регулятивные УУД:** способность к рефлексии (самоанализу); умение ставить цели и планировать свои действия; оценка ситуации и внесение корректив в свою деятельность; владение способами самоконтроля и саморегуляции.

Предметные результаты:

- Освоение понятий «эмоции», «стресс», «конфликт», «уверенное поведение», «толерантность».
- Овладение навыками смыслового чтения текстов обществоведческой тематики (анализ ситуаций).
- Приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной и социальной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение в курс и знакомство (4 ч)
Установление контакта, выявление уровня сплоченности группы. Правила группы (добровольность, конфиденциальность, уважение). Традиции группы (ритуалы начала и окончания занятий). Игры на знакомство и сплочение («Приветствие», «Паутина», «Что я люблю делать», «Мы чем-то похожи»).

Раздел 2. Я и мои эмоции (10 ч)
Понятие об эмоциях и чувствах, их многоликость. «Ощущение» чувств в теле.

- *Радость:* способы выражения, интенсивность, как доставить радость другому.
- *Страх:* внешние проявления, способы работы со страхами, превращение страха в смешное.
- *Гнев:* проявления (злость, ярость), конструктивные способы выражения гнева, техники «выпускания пара».
- *Обида и грусть:* причины, телесные проявления, способы преодоления, эмпатия и сочувствие.
- *Настроение:* фоновое и сиюминутное. Стресс и способы его разрядки. Желания как отражение потребностей.

Раздел 3. Я и другие (10 ч)

- *Самопознание:* «Какой Я?», самооценка, автопортрет, мои сильные и слабые стороны.
- *Дружба:* качества хорошего друга, забота о дружбе, совместное времяпрепровождение.
- *Взаимодействие:* умение ладить с людьми, эгоизм и альтруизм, комплименты.
- *Решение проблем:* личные и общие проблемы, переговоры как способ решения, конструктивные стратегии.
- *Общение:* навыки слушания и говорения, открытые и закрытые вопросы, трудности в общении со сверстниками и взрослыми. Мысли, чувства и поведение (единство и различия).

Раздел 4. Наши взаимоотношения (10 ч)

- *Уверенность:* уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение сказать «нет».
- *Критика:* конструктивная и неконструктивная, реакция на критику.
- *Просьба и требование:* личные границы, вежливый отказ.
- *Благодарность:* способы выражения.
- *Конфликты:* стадии, стратегии выхода, «Я-высказывания», компромисс.
- *Индивидуальность и толерантность:* уважение к другим, отличия во внешности и мировоззрении.
- *Сотрудничество:* навыки работы в малой группе, подведение итогов курса.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
Раздел 1. Введение в курс и знакомство (4 ч)			
1	Знакомство. Введение правил группы	1	Упражнения «Приветствие», «Правила группы», «Окраска настроения»
2	Моя группа. Сплочение	1	Упражнения «Что я люблю делать», «Мы чем-то похожи», «Распускающийся бутон»
3	Традиции группы.	1	Шеринг, упражнения на доверие, рефлексия

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
	Ритуалы		
4	Я и мое имя в группе	1	Упражнение «Паутина», обсуждение ожиданий от курса
Раздел 2. Я и мои эмоции (10 ч)			
5	Что такое эмоции? Многоликость чувств	1	Упражнения «Скульптор», «Многоликость чувств»
6	Радость. Как доставить радость другому	1	Упражнения «Передай маску», «Рисунок радости», «Собираем добрые слова»
7	Страх. Как победить страх	1	Упражнения «Конкурс пугалок», «Что делать со страхами»
8	Гнев. Что делать с гневом?	1	Упражнения «Ворвись в круг», «Шутливое письмо», релаксация
9	Обида. Способы преодоления обиды	1	Упражнения «Закончи предложение», «Что сказать обидчику»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
10	Грусть. Сочувствие и поддержка	1	Упражнения «Волны», «Котенок», «Царевна Несмеяна»
11	Сочувствие. Эмпатия	1	Упражнения «Кубик чувств», «Я тебя понимаю и чувствую»
12	Мое настроение. Барометр чувств	1	Упражнения «Шурум-бурум», «Разные рамки»
13	Стресс. Приемы разрядки стресса	1	Упражнения «Копилка трудностей», «Путешествие на облаке»
14	Мои желания и потребности	1	Упражнения «Цветик-трехцветик», «Граффити»
Раздел 3. Я и другие (10 ч)			
15	Какой Я? Моя самооценка	1	Упражнения «Кто я?», «Ладошка», «Мой герб»
16	Мои друзья. Рецепт хорошего друга	1	Упражнения «Ветер дует на тех...», «Подарок»
17	Умение ладить с людьми. Комплименты	1	Упражнения «Коллективный счет», «Комплимент»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
18	Решаем проблемы. Переговоры	1	Упражнения «Пересеки круг», «Сладкая проблема»
19	Все вместе. Баланс интересов	1	Упражнения «Корабли среди скал», «Равновесие»
20	Секреты общения. Слушаем молча	1	Упражнения «Поменяйтесь местами», «Трудности в общении»
21	Мысли, чувства, поведение	1	Упражнения «Пластилиновый зоопарк», «Пантомима»
22	Зачем нужны эмоции? Польза и вред	1	Упражнения «Словарь эмоций», «Вред и польза моих чувств»
23	Как справляться с эмоциями? Саморегуляция	1	Упражнения «Угадай эмоцию», «Антистрессовая релаксация»
24	Индивидуальные консультации	1	Беседа с педагогом-психологом, определение личных зон роста
Раздел 4. Наши взаимоотношен			

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
ия (10 ч)			
25	Уверенное поведение. Уверенная поза	1	Упражнения «Уверенное/неуверенное поведение», «Репетиция»
26	Критика. Реакция на критику	1	Упражнения «Обзывалки», «Короткий ответ», «Частичное согласие»
27	Просьба и требование. Умение говорить «нет»	1	Упражнения «Пирог с начинкой», «Вежливый отказ»
28	Благодарность. Способы выражения	1	Упражнения «Особые дары», «Благодарность без слов»
29	Конфликты. Стратегии выхода	1	Упражнения «Связующая нить», «Ковер мира»
30	Моя индивидуальность. Толерантность	1	Упражнения «Мой дракон», «Мне в тебе нравится»
31	Моя ответственность	1	Упражнение «Диаграмма ответственности», беседа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
32	Как изменить привычки	1	Упражнения «Мне мешает... Я хочу...», «Моделирование поведения»
33	Цели в моей жизни. Выбор пути	1	Упражнение «Квадрат Декарта», «Принятие решения»
34	Итоговое занятие. Общение в группе	1	Упражнения «Реклама», «Метафора группы», итоговая рефлексия
ИТОГО		**34**	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- **Материально-техническая база:** учебный кабинет (или помещение для тренингов) с возможностью расстановки стульев в круг; мультимедийное оборудование (проектор, ноутбук) для демонстрации презентаций и видеоматериалов; музыкальный центр (для релаксационных упражнений).
- **Расходные материалы:** ватман, фломастеры, цветные карандаши, бумага А4, клубок ниток, мяч, клейкая лента, ножницы, иллюстрированные журналы (для коллажей).
- **Методическое обеспечение:** Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» (психологические игры и упражнения); комплект диагностических методик для оценки уровня сплоченности и эмоционального состояния.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Курс не предполагает бального оценивания. Эффективность реализации программы отслеживается через:

1. Педагогическое наблюдение за динамикой поведения обучающихся в группе (активность, уровень конфликтности, готовность к сотрудничеству).
2. Анализ результатов рефлексии (шеринга) в конце каждого занятия.
3. Оценку выполнения практических упражнений и участия в ролевых играх.
4. Обратную связь от классных руководителей и родителей об изменениях в поведении обучающихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060873

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен С 08.04.2026 по 08.04.2027