



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЯСНОПОЛЯНСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
им. Л.Н.ТОЛСТОГО»

(ОБОСОБЛЕННОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ТУЛЬСКОЙ
ОБЛАСТИ «СОЗВЕЗДИЕ»)

Ларина Ирина Викторовна
Викторовна

Подписано цифровой
подписью: Ларина Ирина
Викторовна
Дата: 2024.09.02 14:20:33 +03'00'

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
ОП ГОУ ТО "Яснополянский комплекс"-
ЦПОД ТО «Созвездие»
протокол № 5 от 29.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора
ГОУ ТО "Яснополянский комплекс"
И.В. Ларина
приказ № 133-ОД (с) от 02.09.2024 г

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Школьный климат –
комфортная погода»
(10-11 классы)

Составил:
Педагог-психолог
М.М. Филимонова

г. Новомосковск
2024 год

Пояснительная записка.

Актуальность и назначение программы.

Актуальность психолого-педагогического сопровождения саморазвития ребенка определяется, прежде всего, в Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», где провозглашается, наряду с другими правами на образование, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей.

Невозможно представить психолого-педагогическое сопровождение развития и саморазвития личности ребенка без обеспечения психологической безопасности и комфортного образовательного пространства.

Общими принципами психологической безопасной образовательной среды являются формирование субъект-субъектных отношений, сотрудничество как совместная деятельность, общение и взаимопонимание, взаимная поддержка, субъектность и диалогизация отношений, становление личностных связей между участниками учебного процесса, отношений искренности и подлинности; уважительное, доброжелательное отношение к личности.

Комфортная образовательная среда – внутреннее пространство школы, система ее условий, позволяющих сохранить психофизиологическое здоровье способствующих их оптимальной включенности в общеобразовательную деятельность, успешной самореализации. Комфорт позволяет максимально сохранить здоровье ребенка, способствует адекватному успешной деятельности, поддерживает положительный эмоциональный фон, формирует устойчивое переживание удовольствия от пребывания в школе.

Психологический комфорт – это такое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка, которое указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения, испытываемые школьниками находясь в учебном учреждении; это условия жизни, при которых любой человек чувствует себя спокойно, ему нет необходимости от кого-либо защищаться.

Источником психологического комфорта выступают в первую очередь организационно – коммуникативные условия внутришкольной среды, т.е. межличностных взаимодействий субъектов. Кроме того, в образовательном процессе важно не только то, кто учит, но и где происходит обучение, то есть важно само «место образования».

Человеческое общество немислимо вне общения. Общение выступает необходимым условием бытия людей, без которого невозможно полноценное формирование не только отдельных психических функций, процессов и свойств человека, но и личности в целом. Реальность и необходимость общения совместной деятельностью: чтобы жить люди вынуждены взаимодействовать. Общается всегда деятельный человек, деятельность которого пересекается с деятельностью других людей. Общение позволяет

организовывать общественную деятельность и обогатить её новыми связями и отношениями между людьми.

Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный климат – комфортная погода» направлена на развитие и формирование социальных и коммуникативных умений; на знакомство с приемами саморегуляции: происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими; на формирование временной перспективы и целеполагания, а также на увеличение чувства ответственности за свое поведение и на снижение напряженности, возникшей в результате дезадаптации в семейных либо социально-групповых взаимоотношениях.

Программа предназначена для обучающихся 10,11 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Цель курса: развитие адаптивных способностей, актуализация и обеспечение личностного роста и развитие коммуникативных компетенции; содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

Задачи курса:

1. Развить способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении.
2. Познать свои возможности и ограничения во взаимодействии с другими людьми.
3. Осознать и снять внутренние барьеры и зажимы, мешающие эффективной коммуникации.
4. Развить способность прогнозировать поведение другого человека.
5. Сформировать адаптивный тип взаимоотношений с внешней средой, развить у подростков социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с другими людьми.
6. Развить у представлений о ценности другого человека и себя самого.
7. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения
8. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
9. Расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

**Место курса внеурочной деятельности
«Школьный климат – комфортная погода» в учебном плане.**

Программа может быть реализована в работе со школьниками 10-11 класса.

Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, мастер-классы, решения кейсов, профессиональные пробы, коммуникативные и деловые игры, консультации педагога и психолога.

Программа может быть реализована в течение одного учебного года со школьниками 10-11 классов, занятия проводятся 1 раз в неделю.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания ГОУ ТО «Яснополянский комплекс». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

Особенности работы педагога по программе.

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс формирования школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Примерная схема проведения занятий по программе может быть такой: приветствие школьников; эмоциональная разрядка (короткие игры, маленькая притча, размышления учащихся о предложенном высказывании или цитате и т.п.); проблематизация темы предстоящего занятия; работа по теме занятия; рефлексия.

Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: в ходе даже одного занятия педагог может чередовать разнообразные игры, групповую работу, обмен мнениями, самостоятельную работу, дискуссии.

Способы достижения психокоррекционных задач.

Диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия).

Общение в ходе дискуссии побуждает подростков искать различные способы для выражения своей мысли, повышает восприимчивость к новым сведениям, новой точке зрения; эти личностно развивающие результаты дискуссии напрямую реализуются в процессе группового обсуждения. Пробуждает стремление к пониманию позиции собеседника и аргументации собственного мнения.

Сократическая (эвристическая) беседа позволяет подросткам развивать и оценивать особенности своей логики, размышлять о предмете разговора и разбираться в нем; предлагать и создавать свои идеи, возникающие спонтанно или на основании услышанного на занятиях; помогает приходить к решению через собственную аргументацию; настраивает на точность, ясность и релевантность своих высказываний.

Моделирование ситуаций в ролевых играх.

С помощью ролевых игр формируются новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия; расширяется гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения; подростки обучаются моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения (знакомство, конфликт, устный экзамен и т. д.); снижается острота проблемных переживаний, связанных с проигрываемыми ситуациями; создаются условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей.

Психогимнастика.

В ходе психогимнастики дети развивают способность произвольной (подвластной сознательным усилиям) регуляции возникновения и смены различных мышечных и эмоциональных ощущений. В процессе занятий дети учатся: фиксировать внимание на проявлениях эмоций; воспроизводить эмоции, фиксируя мышечные ощущения; анализировать, описывать свои ощущения при проявлении эмоций; повторно воспроизводить эмоции, контролируя ощущения.

Выполнение психогимнастических упражнений приводит к формированию положительного образа тела, ведет к самопринятию, повышению уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, гармонизации психики и развитию творческих способностей у подростков.

Обучающие игры и развивающие упражнения направлены на достижение более адекватной адаптации и социализации. Они помогут снять

психологическое напряжение у подростка, научиться правильно выражать свои чувства и эмоции, доносить до окружающих свою точку зрения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школьный климат – комфортная среда»

Личностные результаты.

Личностные результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно- смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

1. Развитие любознательности, активности и заинтересованности в познании собственной личности.

2. Готовность к реализации творческого потенциала в предметно-продуктивной деятельности.

3. Способность к организации собственной деятельности и развитие готовности к принятию ответственности за их результаты.

4. Развитие доброжелательности, позитивного отношения к жизни и компетентности в вопросах нормативного поведения.

5. Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей

Метапредметные результаты.

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- аргументировать свою позицию, мнение;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;
- 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, предназначенную для остальных участников курса.

В сфере овладения универсальными коммуникативными действиями:

- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;
- понимать намерения других участников, проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, 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 друг с другом;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса по профориентации.

В сфере овладения универсальными регулятивными действиями:

- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе профессионального самоопределения;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

1. Ориентация на взаимодействие и сотрудничество;
2. Формирование умения продуктивного взаимодействия с другими участниками процесса, умения совместного принятия решения;
3. Признание возможности существования различных точек зрения, выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения.

Регулятивные универсальные учебные действия

1. Умение контролировать процесс и результаты своей деятельности;
2. Умение адекватно оценивать свою деятельность и адекватно воспринимать оценку со стороны;
3. Формирование готовности к преодолению трудностей.

Предметные результаты.

Русский язык:

- формирование умений речевого взаимодействия (в том числе общения при помощи современных средств устной и письменной речи): создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений и личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научно-популярной литературы: монолог-описание; монолог рассуждение; монолог-повествование.
- участие в диалоге разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации.

- обсуждение и чёткая формулировка цели, плана совместной групповой деятельности.

Литература:

- овладение умением использовать словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме, подбирать проверенные источники в библиотечных фондах, Интернете для выполнения учебной задачи; применять ИКТ, соблюдать правила информационной безопасности.

Информатика:

- овладение основными понятиями: информация, передача, хранение, обработка информации, алгоритм, модель, цифровой продукт — и их использование для решения учебных и практических задач.

- умение оперировать единицами измерения информационного объёма и скорости передачи данных.

- сформированность мотивации к продолжению изучения информатики как профильного предмета на уровне среднего общего образования.

Обществознание:

- освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми, важности семьи как базового социального института; характерных чертах общества; содержания и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы, регулирующие типичные для несовершеннолетнего и членов его семьи общественные отношения (в том числе нормы гражданского, трудового и семейного права, основы налогового законодательства); процессах и явлениях в экономической сфере (в области макро- и микроэкономики).

- умение приводить примеры (в том числе моделировать ситуации) деятельности людей, социальных объектов, явлений, процессов определённого типа в различных сферах общественной жизни, их структурных элементов и проявлений основных функций; разного типа социальных отношений; ситуаций, регулируемых различными видами социальных норм.

Основы безопасности жизнедеятельности:

- сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения; - овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

Содержание курса программы внеурочной деятельности 10 класс.

Раздел 1. Общение (8 часов).

Выработка группового концептуального представления о сущности общения. Формирование чувствительности к невербальным средствам общения и понятийных представлений о них. Освоение умений адекватной коммуникации и формирование представления о сущности эмпатического понимания. Развитие умения вести разговор.

Раздел 2. Личность (9 часов).

Работа с чувствами. развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников. Развитие коммуникативных навыков, умения отстаивать свою точку зрения; саморазвитие, самоактуализация личности; коррекция самооценки и уровня притязаний; повышение учебной мотивации. развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников; составление коллективного психологического портрета личности, способной адаптироваться в современном обществе, т.е. идеала.

Раздел 3. Школьный комфорт и его риски. (9 часов).

Профилактика конфликтных ситуаций; коррекция самооценки и уровня притязаний; знакомство с приемами саморегуляции эмоционального состояния; формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению: ознакомление со способами управления внутриличностными и межличностными конфликтами; формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Раздел 4. Пути достижения комфорта (8 часов).

Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей. Развитие умения находить ресурсы для достижения позитивных жизненных целей в будущем.

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
10 класс.**

Тема	Основное содержание	Деятельность учащихся
Раздел 1. Общение (8 часов).		
Тема 1. Что значит эффективно общаться (1 ч)	Актуализация особенностей поведения каждого из участников в межличностном взаимодействии с целью учета этих особенностей в совершении жизненного выбора..	Обсуждение правил группы. Вводная беседа о межличностном взаимодействии. Упражнения «Интервью – знакомство». Блиц-опрос: «Как себя чувствуешь?» Дискуссии «Эффективность общения. От чего она зависит?» Упражнение «Передай эмоцию» Игра «Путанка». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 2. Что такое невербальные средства общения (1 ч)	Формирование чувствительности к невербальным средствам общения и понятийных представлений о них.	Вводная беседа о средствах общения. Упражнение-разминка «Три цели» Упражнения: «Вопрос-ответ», «В мире животных», «Пантомима», «Дискуссия». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 3. Как я понимаю других (2 ч)	Освоение умений адекватной коммуникации и формирование представления о сущности эмпатического	Вводная беседа о эффективном общении. Упражнение-разминка «Шеренга» Упражнения: «Слепой и поводырь», «Оглядки»,

	понимания.	«Гомеостаз», «Эхо», «Зеркало». Участие в Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 4. Внимание к другим (2 ч)	Принятие особенностей других людей. Групповая идентификация. Осознание себя. Развитие умения вести разговор.	Вводная беседа о эффективном общении, Упражнение-разминка «Здравствуй, уважаемый!» Упражнения: «Части моего «Я», «Таможня», «Умение вести разговор». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 5. Люди, значимые для меня (2 ч)	Развитие умения слушать. Работа с чувствами других людей. Развитие эмпатии.	Вводная беседа о значимых характеристиках близких людей, принятии особенностей, взаимной эмпатии. Упражнение-разминка «Коленвал». Упражнения: «Слушаем молча», «Значимые люди», «Список чувств». Рефлексия, ритуал прощания.
Раздел 2. Личность (9 часов)		
Тема 6. Типичные проблемы (2 ч)	Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников; развитие коммуникативных навыков, умения отстаивать свою точку зрения;	Вводная беседа о факторах и рисках комфортного общения. Упражнение-разминка «Переключка». Упражнения: «Пойми меня», «Скажи мне, какой я», «Мои проблемы», «Ассоциации». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 7. Необычный опыт общения (2 ч)	Саморазвитие, самоактуализация личности; коррекция самооценки и уровня	Вводная беседа о видах, позициях, ролях в общении. Упражнение-разминка

	притязаний; повышение учебной мотивации.	«Передай предмет». Упражнения: «Спина к спине», «Мои идеалы», «Монстр» Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 8. Личность или индивид (2 ч)	Саморазвитие, самоактуализация личности на основе самоанализа; формирование жизненных целей и ценностей.	Вводная беседа об особенностях формирования личности. Упражнение-разминка «Мостик». Упражнения: «Пять жизненных целей», «Дискуссия», «Мнения», «Я-личность». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 9. Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств (2 ч)	Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников; составление коллективного психологического портрета личности, способной адаптироваться в современном обществе, т.е. идеала	Вводная беседа о мотивах общения, выражении чувств. Упражнение-разминка «Делай раз!» Упражнения: «Мотивы наших поступков», «Чувства без слов», «Дискуссия». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 10. Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности (1 ч)	Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшеклассников; развитие коммуникативных навыков	Вводная беседа об обязательствах в общении и коллективе. Упражнение-разминка «Дальнее плавание». Упражнения: «Особые дары», «Благодарность без слов», «Магазин». Рефлексия, ритуал прощания.
Раздел 3. Школьный комфорт и его риски (9 часов)		
Тема 11. Мотивы наших поступков (2 ч)	Развитие рефлексии, самоанализа мотивов поступков старшеклассников.	Вводная беседа о мотивах поступков. Упражнение-разминка «Все как один». Упражнения: «Мотивы наших поступков»,

		«Горячий стул», «Медитация», «Хочу, могу?». Рефлексия и ритуал прощания.
Тема 12. Осознание проблем в отношениях с людьми (1 ч)	Саморазвитие, самоактуализация личности на основе самоанализа собственных проблем в общении	Вводная беседа о трудностях в общении. Упражнение-разминка «Пальчики». Выполнение упражнений: «Мои проблемы», «Свое пространство», «Крокодил». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 13. Дерево радостей и печалей (2 ч)	Саморазвитие, самоактуализация личности; Коррекция самооценки и уровня притязаний	Вводная беседа о проявлении эмоциональных особенностей личности. Упражнение-разминка «Построение». Упражнения: Анкета «Моя учеба в школе», «Дерева радостей и печалей», «Радуга чувств». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 14. Можем ли мы называть себя взрослыми (2 ч)	Развитие рефлексии, самоанализа и уровня притязаний; самоактуализации и ответственности за свои поступки и будущее.	Вводная беседа о проявлении эмоциональных особенностей личности. Упражнение-разминка «Сигнал». Упражнения: Тест «Самостоятельны ли вы?», «Признаки взрослости», «Я – взрослый?». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 15. Конфликты, можно ли их избежать (2 ч)	Профилактика конфликтных ситуаций; коррекция самооценки и уровня притязаний; знакомство с приемами саморегуляции эмоционального состояния	Вводная беседа о природе конфликтов, особенностях поведения в конфликте. Упражнение-разминка «До десяти». Упражнения: «Формула конфликта», «Я в

		конflikте», «Дискуссия», «Пресс». Рефлексия, ритуал прощания.
Раздел 4. Пути достижения комфорта (8 часов)		
Тема 16. Современный независимый человек – какой он? (1 ч)	Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшекласcников.	Вводная беседа об особенностях юношеского периода, сложностях взросления и принятия решений. Упражнение-разминка «Мячики». Упражнения: «Психологический портрет», «В ногу со временем», «Портрет группы». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 17. Жизненные цели и достижения личности (1 ч)	Формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению.	Вводная беседа о ценностной ориентации личности, жизненных целях. Упражнение- разминка «Сделай другу подарок». Упражнения: «Мои достижения», «Ладони», «Мои цели», «Мои ресурсы» Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 18. Взаимодействие и взаимопонимание (1 час)	Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки у старшекласcников; развитие коммуникативных навыков, умения отстаивать свою точку зрения	Вводная беседа о эффективном взаимодействии и взаимопонимании, разминке. Упражнение-разминка «Поменяйтесь». Упражнения: «Выскажи мнение», «Окажи внимание», «На месте другого», «Обойди конфликт». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 19. Управление конфликтом (2 ч)	Ознакомление со способами управления внутриличностными и межличностными	Вводная беседа о способах управления внутриличностными и межличностными

	<p>конфликтами; формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.</p>	<p>конфликтами. Упражнение-разминка «Землетрясение». Упражнения: «Механизм конфликта», «Просьба», «Нахал», «Польза от ошибки». Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Тема 20. Разрешение конфликта (2 часа)</p>	<p>Понимание природы конфликта, формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования.</p>	<p>Вводная беседа о формировании отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования. Упражнение-разминка «Тыр-тыр, пулемет». Упражнения: «Искусство достойного отказа», «Варианты общения», «Молва», «Акулы». Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Тема 21. Все в моих руках (1 ч)</p>	<p>Развитие умения находить ресурсы для достижения позитивных жизненных целей в будущем.</p>	<p>Вводная беседа о способах поиска и восполнения ресурсов для реализации жизненных целей. Упражнение-разминка «Угадай мелодию». Упражнения: «Я- высказывания», «Социальные роли», «Волшебное зеркало». Рефлексия, ритуал прощания.</p>

Содержание курса программы внеурочной деятельности 11 класс.

Раздел 1. Самопознание и саморазвитие (10 часов). Способствовать овладению обучающимися методами и техниками самонаблюдения, самоанализа для более полного понимания своих целей, раскрытию внутреннего потенциала; развивать представления о самооценности человеческого «Я»; способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения; формировать активную жизненную позицию, представление о важности позитивного мышления и его приемов; развивать навыки позитивного мышления, стремления к созидательной линии жизни.

Раздел 2. Коммуникация (10 часов). Расширять возможности установления контакта в различных ситуациях общения; знакомить с эффективными техниками речевого общения, с видами восприятий; отработка навыков преодоления барьеров коммуникации, отработка навыков активного слушания; знакомить с позициями общения, распознаванием их в повседневных ситуациях; моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации.

Раздел 3. Коллектив (9 часов). Формировать групповую культуру с учетом правил и принципов совместной деятельности; Расширять представления о сущности понятия «коллектив», о сущности взаимоуважения, взаимопонимания; формировать представления о лидерстве, умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отстаивать свою позицию; развивать умение налаживать гармоничные отношения в межличностных контактах.

Раздел 4. Конфликты и способы их разрешения (5 часов). Обучать эффективным методам разрешения конфликтных; знакомить с различными стилями с поведения людей в конфликтных ситуациях, изучить стратегии взаимодействия с ними; предупреждать и преодолевать агрессивное, конфликтное поведения; развивать способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации.

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
11 класс.**

Тема	Основное содержание	Деятельность учащихся
Раздел 1. Самопознание и саморазвитие (10ч)		
<p>Тема 1. Самопознание и саморазвитие. (2ч)</p>	<p>Знакомство с основными понятиями, анализ сложности данного психологического явления. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.</p>	<p>Обсуждение правил группы. Вводная беседа о многообразии личностных качеств. Упражнение-разминка «Интервью». Упражнения: «Я-великий мастер», «Я-подарок всему человечеству», «Времена года», «Комиссионный магазин», психометрический тест. Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Тема 2. Самопознание «Я-концепция» (1ч)</p>	<p>Знакомство с техникой самопознания и определение качеств личности. Прояснить «Я-концепцию», выявить уровень ее сформированности.</p>	<p>Вводная беседа о умении выявлять и анализировать свои психологические характеристики и окружающих людей. Упражнение-разминка «Однажды в автобусе». Упражнения: «Чужие коленки», «Чистка луковицы», «Мое собственное Я», притча о двух водоемах. Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Тема 3. Точка опоры (2ч)</p>	<p>Формирование активной жизненной позиции, представления о важности</p>	<p>Вводная беседа о сильных слабых сторонах, положительных и</p>

	<p>позитивного мышления и его приемов, развитие навыков позитивного мышления, стремления к созидательной линии жизни.</p>	<p>негативных качеств личности, о внутренних ресурсах личности, о поиске выхода из трудных ситуаций.</p> <p>Упражнение-разминка «Четыре стихии».</p> <p>Просмотр мультфильма по мотивам китайских народных сказок «Дракон».</p> <p>Упражнения: «Карусель комплиментов», «Хвасталки», «Точка опоры», «Цветение розы», «Без ложной скромности».</p> <p>Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Тема 4. Эмоции и чувства (2ч)</p>	<p>Знакомство с эмоциональной сферой человека, формирование навыков анализа собственных эмоциональных реакций.</p>	<p>Вводная беседа о особенностях переживания и проявления эмоций.</p> <p>Упражнение-разминка «Змейка».</p> <p>Упражнения: «Кино про чувства», «Угадалка», «Я-высказывание», «Спокойные, уверенные и агрессивные ответы», «Мандалы».</p> <p>Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Тема 5. Самооценка (2ч)</p>	<p>Формирование понятия о самооценке и ее видах, развитие представления о самооценности человеческого «Я»</p>	<p>Вводная беседа о сущности понятия «самооценка», о самооценке, как о важнейшей составляющей личности.</p>

		<p>Упражнение-разминка «Телохранитель».</p> <p>Упражнения: «Телохранитель», «Какой он?», «Комплименты», «Мои сильные стороны», «Автопортрет».</p> <p>Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Тема 6. Что такое интеллект (1ч)</p>	<p>Знакомство с понятием «интеллект» и его роли в профессиональной и учебной деятельности.</p>	<p>Просмотр фрагмента документального фильма «Вся правда об IQ». Упражнения «Три слова», «Поиск общего», «Исключение лишнего слова», «Поиск противоречивых предметов», «Поиск соединительных звеньев», «Способы применения предмета». Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Раздел 2. Коммуникация (10ч)</p>		
<p>Тема 7. Вербальные средства общения (1ч)</p>	<p>Знакомство с эффективными техниками речевого общения, с видами восприятий.</p>	<p>Вводная беседа о структуре и средствах общения, о канал восприятия информации.</p> <p>Упражнение-разминка «Что за окном?»</p> <p>Упражнения: «Получить желаемое», «Репка», «Дар убеждения», «Подарок», диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева (методика ведущий канал</p>

		восприятия). Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 8. Свобода общения (2 ч)	Знакомство с понятиями «активное» и «пассивное» слушания, средствами общения и техниками эффективного общения. Отработка навыков активного слушания: формулирования правильных вопросов, отработка техники вербализации – повторения, техники перефразирования, техники подчеркивания значимости.	Вводная беседа о психологических сигналах при вступлении в контакт, об активном слушании, техниках постановки вопросов. Упражнение-разминка «Мне в общении мешает...». Упражнения: «Передай предмет», «Разговор по телефону», «Охранники», «Пум-пум-пум», «Детектив». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 9. Барьеры в общении (2ч)	Формирование представления об основных типах коммуникативных барьеров, отработка навыков преодоления барьеров коммуникации.	Вводная беседа об основных типах коммуникативных барьеров. Упражнение-разминка «Типография». Упражнения: «Пойми меня», «Барьеры коммуникации», «Очередь», «Слепой художник», «Скрепка». Мозговой штурм «Барьеры в общении». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 10. Манипулирование (1ч)	Развитие у обучающихся навыков распознавания манипуляций и построения психологических защит.	Вводная беседа о понятии «психологическая манипуляция». Упражнение-разминка «Карибский кризис». Упражнения: «Марионетки», «Толкачи», «Черт и

		Ангел», тест «Способны ли вы воздействовать на окружающих». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 11. Позиции в коммуникативных ситуациях (1ч)	Знакомство с позициями общения, распознавание их в повседневных ситуациях, моделирование ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации. Раскрыть значение общения с позиций Взрослого, Ребенка и Родителя	Вводная беседа о понятии «позиция общения», Осознание ощущений, возникающих в момент отстаивания позиции. Упражнение-разминка «Я+Ты». Упражнения: «Это Я», «Да – Нет», «Я вижу», «Преграда», «Нож и масло». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 12. Психологические защиты (1ч)	Обучение эффективным способам психологической защиты, активизировать ресурсное состояние.	Вводная беседа о техниках психологической защиты. Упражнение-разминка «Стыковка». Упражнения: «Говорим гадости», «Прикосновения», работа с таблицами «Техники психологической защиты». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 13. Общайтесь – это полезно! (2ч)	Закрепить представления о процессе общения, как обмене информацией, взаимном влиянии и взаимопонимании, а также же механизмах взаимопонимания в процессе общения.	Вводная беседа о возможностях установления контакта в различных ситуациях общения. Упражнение-разминка «Хвастуны». Упражнения: «Выведи козу», «Я хочу тебе сказать», «Арифмометр», «Доверительное

		падение», «Ассоциации», графический диктант. Рефлексия, ритуал прощания.
Раздел 3. Коллектив (9ч)		
Тема 14. Среди людей (1ч)	Поддержка позитивного восприятия себя и других. Формирование групповой культуры с учетом правил и принципов совместной деятельности.	Вводная беседа о личности и обществе, о проблеме взаимодействия. Упражнение-разминка «Охота на титра». Упражнения: «Я с хорошей стороны», «Что мне мешает», «Тайная черта», «Армрестлинг». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 15. Коллектив и личность (1ч)	Расширение представлений о сущности понятия «коллектив», о сущности взаимоуважения, взаимопонимания.	Вводная беседа о групповом взаимодействии, о роли и функции человека в группе. Упражнение-разминка «Виртуальная прогулка». Упражнения: «Степень включенности в коллектив», «Письмо», «Карета», «Преграда». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 16. Лидерство (2ч)	Формирование представлений о лидерстве, осознание и проявление своих сильных сторон.	Вводная беседа о понятии «лидер», «харизма», «аутсайдер». Упражнение-разминка «Кенгуру». Упражнения: «Ты и твое имя», «Портрет лидера», «Круг и Я», «Без командира»,

		«Десять шагов до цели», игра «Выборы царя зверей». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 17. Конформизм. (1ч)	Формировать представление о понятии «конформность», как об одной из черт характера, способствующей появлению разного рода зависимостей.	Вводная беседа о конформизме, как о общественном явлении. Просмотр видеоролика «Конформизм. Дети», «Эксперимент Милгрэма», «Уверенность», «Смелость», «Отстаивание границ», «Эмоциональная устойчивость». Обсуждение просмотренных видеороликов. Упражнение «Опиши человека по фотографии». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 18. Уверенный отказ (1ч)	Формировать умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отстаивать свою позицию.	Вводная беседа «Как научиться говорить «Нет!». Упражнение-разминка «Самолетик». Упражнения: «Кулак», «Алгоритм двух «О», «Откажись по-разному», «Сумей отказать». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 19. Способы развития гармоничных отношений (2ч)	Развивать умение налаживать гармоничные отношения в межличностных контактах,	Вводная беседа об эффективном общении, о навыках тактичного взаимодействия в команде.

		<p>Упражнение-разминка «Семерочка».</p> <p>Упражнения: «ТИРК», «Поймай ритм», «Ошибки восприятия», «Надувная игрушка», «Шесть лепестков мышления».</p> <p>Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Тема 20. Эмпатия (1ч)</p>	<p>Формирование понимания важности передачи эмоциональных связей, навыков быстрого реагирования на эмоциональное состояние партнера при вступлении в контакты.</p>	<p>Вводная беседа о понятии «эмпатия», о возможности установления контакта в различных ситуациях общения.</p> <p>Упражнение-разминка «Гонки паровозиков».</p> <p>Упражнения: «Карусель», «Повтори», «Посмотри», «Я, как собеседник».</p> <p>Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Раздел 4. Конфликты и способы их разрешения (5ч)</p>		
<p>Тема 21. Агрессия в жизни подростка. (1ч)</p>	<p>Предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения</p>	<p>Вводная беседа об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий.</p> <p>Упражнение-разминка «Сороконожка».</p> <p>Упражнения: «Вертушка жалобщиков», «Эпизод из жизни», «Хватит».</p> <p>Рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Тема 22. «Хороший» конфликт. (1ч)</p>	<p>Анализ конфликта с точки зрения положительного и отрицательного воздействия на межличностные отношения</p>	<p>Вводная беседа о «плюсах» и «минусах» конфликтов.</p> <p>Упражнение-разминка «Передай движение».</p>

	и на отношение к самому себе.	Упражнения: «Плюсы и минусы конфликта», «Достойный ответ», «Четыре квадрата». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 23. Конфликтные личности. (1ч)	Знакомство с различными стилями с поведения людей в конфликтных ситуациях, изучить стратегии взаимодействия с ними.	Вводная беседа о конфликтных типах личности Д. Скотта: «паровой каток», «скрытый агрессор», «разгневанный ребенок», «сверхпокладистый», «молчун», «жалобщик». Упражнение-разминка «Герои». Упражнения: «разговор по телефону», «Я в конфликте», «Быстроногий олень и звенящая струна». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 24. Правила бесконфликтного общения (1ч)	Развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации.	Вводная беседа о неагрессивных методах поведения для решения конфликтных ситуаций. Упражнение-разминка «Животные». Упражнения: «Ты что, обнаглел?», «Конфликтные ситуации», «Конфликта не будет». Рефлексия, ритуал прощания.
Тема 24. Тема «Путь дружбы» (1ч)	Обучение эффективным методам разрешения конфликтных	Вводная беседа о стратегиях и стилях поведения в конфликтных ситуациях. Упражнение-разминка «Веселые шарики».

		<p>Упражнения: «Корабль и ветер», «Ящик недоразумений», «Животные в конflikте». Рефлексия, ритуал прощания.</p>
--	--	---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Дидактический и раздаточный материал

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Методические и учебные пособия

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. Официальный сайт ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей (infourok.ru)
2. Мультиурок - проект для учителей (multiurok.ru)
3. Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
4. Открытый урок 1 сентября (<https://urok.1sept.ru/articles/704570>)
5. Образовательный портал для педагогов, родителей и школьников (<https://znanio.ru/>)