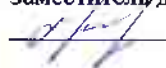


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация города Иркутска
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя
общеобразовательная школа №6
(МБОУ г. Иркутска СОШ №6)

664058, г. Иркутск, м-н Первомайский, 10 т/факс 36-38-32(приемная), тел. 36-07-67(бухгалтерия),
irkschool6@yandex.ru
ИНН 3812008545, КПП 381201001

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
 Губанова А.Б.



«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 01-10-68/11 от 01 09 2025 г.
М.А. Рябчевская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Юный эколог»

Направление: естественно-научное

Количество часов в год: 17

Класс: 5-7 классы

2025 г.

Пояснительная записка

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества: природа, здоровье, гражданственность, экологическая культура, и направлена на развитие мотивации и готовности повышения своей экологической грамотности, предусмотрительно, осознанно придерживаться ресурсосберегающего поведения, здорового и экологически безопасного образа жизни.

Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области естественнонаучного образования. На первое место ставится формирование ключевой компетентности учащихся – их способности и готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач. Действуя в рамках дополнительного образования, программа призвана не только обобщить и дополнить знания учащихся, полученные в школе, но и предоставить им широкую возможность самореализации в различных учебных, ролевых, интеллектуальных играх, конкурсах исследовательских работ и проектной деятельности эколого-биологической направленности.

Направленность образовательной программы – естественно научная направленность.

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Рабочая программа «Юный эколог» по экологическому направлению развития личности представлена групповыми занятиями, которые входят в часть учебного плана, включающую внеурочную деятельность, формируемую участниками образовательного процесса и обеспечивающую реализацию индивидуальных потребностей обучающихся.

Возраст детей

Возраст детей, участвующих в программе – учащиеся 6-х классов общеобразовательной школы. В этом возрасте дети любознательны, активны. Ведущей формой деятельности является общение. Они активно включаются в исследовательскую деятельность, любят играть, выступать. В соответствии с возрастом применяются разнообразные формы и методы деятельности.

Сроки реализации

Программа кружка «Юный эколог» рассчитана на 3 года обучения и включает в себя 102 часов учебного времени. Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал. Практические занятия проводятся в условиях природы и кабинета-лаборатории.

Режим занятий: занятия в кружке проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы обучения: групповые, индивидуальные и коллективные.

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальные формы работы применяются

при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития.

Целью данной программы является формирование и развитие экологически сообразного поведения у школьников.

Задачи:

- ✓ знакомство с основными закономерностями общей экологии; овладение умениями применять экологические знания для объяснения процессов и явлений живой природы, использовать информацию о современных достижениях в области биологии и экологии, работать с биологическими приборами, справочниками;
- ✓ развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе проведения наблюдений за живыми организмами, биологических экспериментов, работы с различными источниками информации;
 - *Воспитательные задачи:*
 - воспитание позитивного ценностного отношения к живой природе;
 - использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для соблюдения правил поведения в окружающей среде.

Виды деятельности и предлагаемые формы:

- познавательные беседы;
- викторины;
- интеллектуально-познавательные игры;
- сюжетно-ролевые игры;
- наблюдения;
- экскурсии;
- заочные путешествия;
- исследование объектов;
- творческие проекты, презентации.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в школьной библиотеке, на пришкольном участке.

Организация работы с различного рода детской познавательной литературой должна быть постоянно в центре внимания учителя.

Не менее важно проведение на занятиях практических работ, минимум которых обозначен в программе. Практическая, деятельность, направленность курса осуществляется через исследовательские задания, игровые занятия, практикумы и опытническую работу.

Общая характеристика курса

Содержание программы внеурочной деятельности «Юный эколог» в занимательно-игровой форме знакомит обучающихся с планетой Земля, с миром природы. Дети получают расширенные представления о растениях и животных, о морях, океанах, реках и озерах, узнают, что человек – существо биосоциальное, часть экологической системы.

В программу внеурочной деятельности «Юный эколог» входят занятия, которые помогают детям получить знания о планете Земля – единой экосистеме.

Учащиеся должны уметь применять эти знания при выполнении проектных, творческих работ. Данная программа развивает умение фантазировать, логически мыслить, применять знания в незнакомых ситуациях.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Проблема взаимодействия человека и окружающей среды сохраняет актуальность. Ведь у всех нас только одна планета. Мы не можем выбрать себе другую так же, как и Земля не может выбрать себе другое человечество. Человек и его планета – нас только двое во Вселенной. Поэтому программа внеурочной деятельности «Юный эколог» направлена на усвоение детьми экологических правил, знаний о строении Земли, истории возникновения Солнечной системы, умение ориентироваться в окружающем мире, практическое применение своих знаний. При составлении программы учтены интересы и возрастные особенности детей.

Данная программа по пропаганде бережного отношения к окружающей природе – это программа работы на перспективу. Чем раньше дети научатся культуре поведения на природе, тем красивее будет наша Земля.

Механизм оценки результатов по программе

В процессе оценки достижения планируемых результатов будут использованы разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (тестовые материалы, проекты, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдений).

В качестве **форм подведения итогов** применяются:

- диагностика, которая проводится после изучения основных разделов;
- решение проблемных ситуаций в ходе проведения сюжетно – ролевых игр с какой-либо проблемной ситуацией, где они должны предложить наиболее конструктивное ее решение;
- диагностические упражнения, которые позволяют определить уровень развития основных познавательных процессов;
- наблюдение, которое проводится целенаправленно во время занятий;
- беседа, которая проводится в конце каждого занятия;
- анкетирование учащихся и родителей;
- конкурсы рисунков на асфальте,
- викторины, конкурсы, загадки,
- проведение диагностических исследований;
- выставка поделок из бросового материала;
- конкурс плакатов «Мир глазами детей»;
- зачеты, зачетные итоговые работы;
- открытые занятия;
- конкурсы;
- выставки рисунков и поделок;
- защиты творческих работ.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Учащиеся должны знать:

- Теоретический материал, предусмотренный программой курса по темам;
- Методики проведения исследований по темам;
- Основные экологические понятия и термины;
- Структуру написания и оформления учебно – исследовательской работы;
- Источники и виды загрязнения воздуха, воды и почвы на территории города;
- Роль зеленых насаждений в защите от пыли и шума;
- Биологические и экологические особенности обитателей почвы и водоемов;
- Виды - биоиндикаторы чистоты водоемов;
- Критерии выделения сапробности водоемов
- Отличия естественных и антропогенных ландшафтов;
- Природные и антропогенные причины возникновения экологических проблем в городе; меры по сохранению природы и защите растений и животных.

Учащиеся должны уметь:

- Выделять, описывать и объяснять существенные признаки объектов и явлений;
- Оценивать состояние городской среды и местных экосистем;
- Проводить наблюдения в природе за отдельными объектами, процессами и явлениями; оценивать способы природопользования;
- Проводить элементарные исследования в природе; анализировать результаты исследования, делать выводы и прогнозы на основе исследования;
- Проводить анкетирования, социологические опросы.
- Применять коммуникативные навыки;
- Работать с определителями растений и животных;
- Работать с различными источниками информации.

Программа «Юный эколог» способствует формированию у школьников следующих *качеств личности*:

- любовь к Родине;
- патриотизм;
- уважение к истории, традициям, обрядам, культуре, языку наций и народностей;
- трудолюбие;
- настойчивость;
- дисциплинированность;
- любовь к малой родине;
- равнодушное отношение к экологическим нарушениям.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Знать	Уметь	Владеть
– наиболее типичных представителей животного мира России; – какую пользу приносят представители животного мира; – некоторые пословицы, поговорки, загадки о животных; – планета Земля – наш большой дом; – Солнце – источник жизни на Земле; – неживое и живое в природе; – основные группы растительных и животных организмов и их приспособленность к условиям существования (примеры); – влияние деятельности человека на условия жизни живых организмов (примеры); – самооценку любого организма; – значение тепла, света, воздуха, почвы для живых существ, связи между ними (примеры); – многообразие растений, животных, грибов, экологические связи между ними; – основные виды растений и животных различных экосистем (леса, луга и т. д.); – организмы, приносящие ущерб хозяйству человека, и	– узнавать животных и птиц в природе, на картинках, по описанию; – ухаживать за домашними животными и птицами; – выполнять правила экологически сообразного поведения в природе; – составлять экологические модели, трофические цепи; – заботиться о здоровом образе жизни; – заботиться об оздоровлении окружающей природной среды, об улучшении качества жизни; – предвидеть последствия деятельности людей в природе (конкретные примеры); – улучшать состояние окружающей среды (жилища, двора, улицы, ближайшего природного окружения); – осуществлять – наблюдать предметы и явления природы по предложенному плану или схеме;	– теоретическими знаниями из области экологии; – рядом экологических понятий; – начальными навыками практической природоохранной деятельности; – начальными формами исследовательской деятельности; – элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

некоторые меры борьбы с ними; – условия, влияющие на сохранение здоровья и жизни человека и природы; – различия съедобных и несъедобных грибов; – позитивное и негативное влияние деятельности человека в природе; – способы сохранения окружающей природы; – что такое наблюдение и опыт; – экология – наука об общем доме; – экологически сообразные правила поведения в природе.	– оформлять результаты наблюдений в виде простейших схем, знаков, рисунков, описаний, выводов; – ставить простейшие опыты с объектами живой и неживой природы;	
--	---	--

Личностные, метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами для обучающихся являются:

- осознание себя жителем планеты Земля, чувство ответственности за сохранение ее природы;
- осознание себя членом общества и государства (самоопределение своей российской гражданской идентичности); чувство любви к своей стране, выражающееся в интересе к ее природе, причастности к ее истории и культуре, в желании участвовать в делах и событиях современной российской жизни;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов России;
- уважение к истории и культуре всех народов Земли на основе понимания и принятия базовых общечеловеческих ценностей;
- расширение сферы социально-нравственных представлений, включающих в себя освоение социальной роли ученика, понимание образования как личностной ценности;
- способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития этических чувств, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в мире природы и социуме.

Метапредметными результатами обучающихся изучения курса «Юный эколог» являются:

- способность регулировать собственную деятельность, в том числе учебную, направленную на познание (в сотрудничестве и самостоятельно)

закономерностей мира природы;

- умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждения культуры в городе (селе) и др.);
- способность работать с моделями изучаемых объектов и явлений окружающего мира.

Предметными результатами обучающихся изучения курса «Юный эколог» являются:

- усвоение первоначальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного);
- сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- владение базовым понятийным аппаратом (доступным для осознания младшим школьником), необходимым для получения дальнейшего образования в области естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин;
- умение наблюдать, фиксировать, исследовать (измерять, сравнивать,) явления окружающего мира; выделять характерные особенности природных и социальных объектов; описывать и характеризовать факты и события культуры, истории общества в контексте базовых национальных духовных ценностей, идеалов, норм;
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;
- овладение основами экологической грамотности, элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- понимание роли и значения родного края в природе и историко-культурном наследии России, в ее современной жизни.

Курс «Юный эколог» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к миру природы и культуры в их единстве; воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать свое место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Уровни результатов освоения программы

Первый уровень результатов освоения программы «Юный эколог» – уровень представления (знакомства). Обучающийся, находящийся на этом уровне, способен узнавать объекты и процессы, если они представлены ему в материальном виде или даны их описание, изображение, характеристика. На этом уровне школьник обладает способностью произвести опознание,

различение и соотнесение, а также духовно-нравственные приобретения, которые получают обучающиеся вследствие участия их в экскурсиях, экологических акциях, играх, выставках, конкурс рисунков, поделок.

Второй уровень результатов – уровень воспроизведения. Обучаемый может воспроизвести (повторить) информацию, операции, решить типовые задачи, рассмотренные при обучении. Он обладает знанием-копией. Получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов – уровень умений, навыков и творчества. На этом уровне усвоения учащийся умеет выполнять действия, общая методика и последовательность (алгоритм) которых изучены на занятиях, но содержание и условия их выполнения новые. Здесь различают две разновидности усвоения – умение и навык. Это взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т.е. в защищенной, дружественной среде, в которой ребенок получает первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить, участвуя в экологических праздниках, в заочных путешествиях по родному краю, в работе экологических лабораторий. Как известно, творчеством считается проявление продуктивной активности человеческого сознания. На этом уровне необходимо, чтобы он не только овладевал знаниями, умениями, навыками, но и умел их применять в деятельности. Надо «добывать» прочные знания и умения. Нужно пробудить и развить в нем творческие способности. Это возможно только при условии, что в процессе обучения будут применяться специальные творческие задачи исследовательской, проектной, конструкторской, технологической деятельности, т.е. будут реализовываться мотивационные знания.

1. Содержание курса 1-й год обучения – 5 класс

Тема 1. Мой дом за окном. Дом, где мы живем. Откуда берется и куда девается мусор? Деревья твоего двора. Птицы нашего двора. Практические занятия «Уборка школьного двора», «Изготовление кормушек для птиц». Экскурсии «Краски и звуки зимы» по территории школы.

Тема 2. Я и мое окружение. Моя квартира. Моя семья. Комнатные растения в квартире, в классе. Животные в доме. Практические занятия «Создание уюта в классной комнате», «Уход за комнатными растениями», «Маленький огород на подоконнике».

Тема 3. Гигиена моего дома. Уход за квартирой. Гигиена класса. Бытовые приборы в квартире. Природа в квартире и в классе. Наша одежда и обувь. Русская народная одежда. Моделирование и демонстрация одежды. Практические занятия «Русская национальная одежда», «Уход за одеждой».

2. Содержание курса 2-й год обучения – 6 класс

Введение. Мы – жители планеты Земля. Планета Земля в Солнечной системе. Что такое окружающая среда и окружающая природа? Принятие в юные экологи.

Тема 1. Неживое в природе. Неживая природа. Солнце – источник тепла и света. Почва – святыня наша. Состав и свойства почвы. Погода. Климат. Прогноз погоды. Предсказание погоды по народным приметам. Времена года в неживой природе.

Тема 2. Живое в природе. Экологические связи между неживой и живой природой. Живая природа. Приспособленность видов к условиям жизни. Экологические связи неживой и живой природы. Вода и жизнь. Воздух и жизнь. Роль ветра в жизни растений и животных. Разнообразие царства растений. Комнатные растения. Размножение комнатных растений. Теплолюбивые и холодостойкие растения. Светлюбивые и теневыносливые растения. Хвойные и лиственные растения. Дикорастущие растения и культурные растения. Культурные растения поля, сада и огорода. Лекарственные растения. Царство грибов. Съедобные и несъедобные грибы. Микроскопические организмы.

3. Содержание курса 3-й год обучения – 7 класс

Введение. История Земли. Окаменелости. Жизнь на Земле. Где растения и животные живут сегодня? Наблюдения в природе.

Тема 1. Среда обитания. Среда обитания. Природные зоны. Изменения окружающей среды. Зависимость от приливов и отливов. Жизнь днем. Наблюдения в природе. Ночная жизнь. Сезонные изменения. Времена года на Земле. Год растения. Год животного. Сообщества. Изменения сообществ. Наблюдения за сезонными изменениями в неживой и живой природе. Пищевые цепочки и связи. Наблюдение за сообществом. Циклы в природе. Круговорот углерода в природе. Парниковый эффект. Создание проекта «Влияние человека на круговорот углерода и его последствия для жизни на Земле». Круговорот азота в природе.

Тема 2. Жизнь животных. Жизнь животных. Группы животных по способу воспроизводства. Наблюдения в неживой природе. Вымирающие организмы. Динозавры – вымерший вид животных. Создание проектов по группам «Почему вымерли динозавры?». Почему нужно защищать природу? Экологический проект. Красная книга – способ защиты редких видов животных и растений. Красная книга области. Наблюдения в живой природе.

Учебно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Планируемые результаты обучения		Возможные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	Прак. раб.	Дата	Ко ре кц ия	Формы подве- дения итогов
		Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Универсальные учебные действия						
	Введение		<u>Познавательные:</u> адекватная передача информации, моделирование (понимать, читать, воспроизводить знаковую модель). <u>Регулятивные:</u> коррекция <u>Личностные:</u> стремиться к получению новых знаний, проявлять активность в	– Знакомятся с целями и задачами, правилами поведения при проведении практических работ.	1				
1.	Что такое экология?	Понятие «Экология»		– Выясняют, что такое экология.	1				Беседа
	Тема 1. Мой дом за окном			– Определяют внешний вид	8	4			
2.	Дом, где мы живем				1				Составление ус-

			совместной учебной деятельности. <u>Коммуникативные:</u> строить понятные собеседнику высказывания, учитывая его позицию	своего дома, из чего он сделан, окраску стен, этажность. – Изучают технику безопасности. Распределяют обязанности. – Выясняют, откуда берется мусор и куда девается мусор. – Наблюдают за природой, за изменениями в неживой природе, за деревьями. – Знакомятся с зелеными насаждениями перед домом, во дворе школы. – Знакомятся с многообразием птиц, выделяют их существенные и					тного рассказа
3.	Практическое занятие «Уборка школьного двора»					1			Практическое занятие
4.	Откуда берется и куда девается мусор?				1				Беседа
5.	Экскурсия-прогулка «Краски и звуки зимы»	Снегопад				1			Экскурсионная беседа
6.	Деревья твоего двора				1				Беседа
7.	Экскурсия по территории Школы МБОУ ООШ №34					1			Экскурсионная беседа
8.	Птицы нашего двора				1				Составление письменного рассказа
9.	Практическое занятие «Изготовление кормушек для птиц»					1			Практическое занятие

				отличительные признаки.					
	Тема 2. Я и мое окружение		<u>Личностные:</u> приобретение способности к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности; <u>Познавательные:</u> осознанно строить речевое высказывание в устной форме; (логические) анализ объектов с целью выделения признаков. <u>Регулятивные:</u> выполнения учебных действий в материализованной, речевой и мыслительной формах; <u>Коммуникативные:</u> слушать и слышать учителя, другого ученика, понимать	– Знакомятся с происхождением слова «семья». – Читают стихи, художественную литературу о семье, любви, дружбе, труде. – Определяют познавательное, эстетическое и гигиеническое значение, условия содержания, правила расстановки комнатных растений с учетом приспособленности и к условиям существования. – Подготавливают семена к посеву, подготавливают почву.	10	5			
10.	Моя квартира				1				Беседа
11.	Моя семья	Происхождение слова «семья»			1				Беседа
12.	Практическое занятие «Создание уюта в классной комнате»					1			Практическое занятие
13.	Рассказы, стихи о семье				1				Конкурс
14.	Комнатные растения в квартире, в классе				1				Анкетирование
15.	Практическое занятие «Уход за комнатными растениями»					1			Практическое занятие
16.	Практическое занятие «Маленький огород на подоконнике»					1			Практическое занятие

17.	Экскурсия в парк вдоль реки Гостёнка.		инструкцию; строить понятные собеседнику высказывания, учитывая его позицию; сотрудничать под руководством учителя.	– Наблюдают за набуханием почек на деревьях и веточках в природе и в классе. – Знакомятся с домашними животными. – Читают рассказы, стихи о домашних животных		1			Экскурсионная беседа
18.	Животные в доме				1				Составление проекта
19.	Рассказы, стихи, поговорки, пословицы о домашних животных					1			Конкурс
	Тема 3. Гигиена моего дома		<u>Личностные:</u> анализ объектов с целью выделения признаков установление связей; поиск и необходимой информации. <u>Регулятивные:</u> планирования своих действий в соответствии с поставленной целью и	– Устанавливают режим проветривания класса. – Знакомятся с бытовыми приборами. Составляют список бытовых приборов в квартире. – Наблюдают за развитием	12	6			
20.	Уход за квартирой				1				Беседа
21.	Гигиена класса				1				Беседа
22.	Практическое занятие «Гигиена класса»					1			Составление памяток
23.	Бытовые приборы в квартире				1				Беседа

24.	Экскурсия в школьную кухню		условиями ее реализации; <u>Познавательные:</u> использование дополнительных источников информации, нахождение фактов, относящихся к образу жизни, обычаям и верованиям наших предков; <u>Коммуникативные:</u> понимание различных позиций других людей, отличных от собственной.	ростков, листочков на срезанных веточках. – Знакомятся с одеждой и обувью, с русской народной одеждой. – Знакомятся с историей русского костюма.		1			Экскурсионная беседа
25.	Природа в квартире и в классе				1				Беседа
26.	Наша одежда и обувь				1				Беседа
27.	Русская народная одежда				1				Беседа
28.	Практическое занятие «Русская национальная одежда»					1			Проекты
29.	Практическая работа «Уход за одеждой»					1			Составление памяток
30.	Экскурсия в музей Народного творчества					1			Экскурсия
31.	Моделирование и демонстрация одежды					1			Защита творческих работ
	Весенние работы				3				
32.	Практическое занятие по подготовке почвы к посеву			– Подготавливают почву к посеву на		1			Практическое занятие

33.	Практическое занятие по			пришкольном участке.		2			Практическое занятие
34.	посадке растений и уходу за ними			– Высаживают растения на пришкольном участке.					

Учебно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Планируемые результаты обучения		Возможные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	Практ. раб.	Дата	Кор-рекция	Формы подведения итогов
		Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Универсальные учебные действия						
	Введение		<u>Личностные:</u> ориентирование в важнейших для региона событиях и фактах прошлого и настоящего; оценивание их возможного	– Знакомятся с целями и задачами и с правилами поведения при проведении наблюдений и практикумов. – Знакомятся с планетами	6	2			
1.	Вводное занятие				1				Беседа
2.	Мы – жители планеты Земля				1				Беседа
3.	Планета Земля в Солнечной системе	Понятие «Солнечная система»			1				Беседа
4.	Что такое окружающая среда и окружающая природа	Понятия «Окружающая среда»,			1				Беседа

		«Окружающая природа»	влияния на будущее.	Солнечной системы, особенностями каждой планеты.					
5.	Принятие в юные экологи		<u>Регулятивные:</u> выполнение учебных действий в материализованной, речевой и мыслительной форме.		1				Составление правил
6.	Первые уроки экологической этики		<u>Познавательные:</u> с тавить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.	– Знакомятся с книгами по экологии при посещении библиотеки.	1				Составление и разработка экоснаков

	Тема 1. Неживое в природе		<u>Личностные:</u> ориентирование в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. <u>Регулятивные:</u> использование внешней и внутренней речи для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности. <u>Познавательные:</u> находить и пользоваться учебной и справочной литературой для подготовки устных сообщений,	– Знакомятся с неживой природой. – Проводят опыты по составу почвы (вода, воздух, органические вещества, песок, глина). – Знакомятся с понятиями погоды и климата. – Знакомятся с временами года в неживой природе. – Прогнозируют природные изменения по народным приметам,	8	4			
7.	Неживая природа				1				Беседа
8.	Солнце – источник тепла и света				1				Беседа
9.	Почва – святыня наша. Состав и свойства почвы. Практическая работа по обработке почвы комнатных растений	Понятие «Почва»				1			Беседа
10.	Погода. Климат. Прогноз погоды	Понятия «Погода», «Климат»			1				Беседа
11.	Предсказание погоды по народным приметам. Конкурс народных примет.					1			Конкурс
12.	Времена года в неживой природе				1				Беседа

13.	Диалоги с неживой природой. Ролевая игра «Пойми меня»		выполнения самостоятельных исследований и проектов.	выявляют причины несовпадения их с реальностью.		1			Игра
14.	Обращение юных экологов к ровесникам		<u>Коммуникативны</u> <u>е:</u> ориентирование на позицию партнера в общении.			1			Диагностика
	Тема 2. Живое в природе. Экологические связи между неживой и живой природой				20	8			
15.	Живая природа. Приспособленность видов к условиям жизни	Понятие «Живая природа»	<u>Личностные:</u> объяснять правила поведения в различных ситуациях. Оценивать характер своего поведения в природе,	– Знакомятся с живой природой, признаками. – Знакомятся с загрязнителями воды. – Знакомятся с культурой поведения в природе по	1				Беседа
16.	Экологические связи неживой и живой природы				1				Беседа
17.	Вода и жизнь				1				Составление устного рассказа
18.	Воздух и жизнь. Роль ветра в жизни растений и животных.				1				Беседа

19.	Растения – рядом. Игра «Угадай растение по описанию»		поступки по отношению к природе других людей. Моделировать ситуации по сохранению природы родного края и ее защите. <u>Регулятивные:</u> оценивать собственные знания и умения. <u>Познавательные:</u> проводить индивидуальные и групповые наблюдения во время экскурсий; исследовать (на основе непосредственных наблюдений)	отношению к растениям. – Составляют экологические памятки для детей и взрослых «Правила поведения на природе». – Знакомятся с комнатными растениями разных экологических групп. – Готовят сообщения о разнообразных теплолюбивых и холодостойких растениях. – Знакомятся с особенностями светолюбивых теневыносливых растений.		1			Игра
20.	Будем понимать и любить растения! Создание игровой ситуации самостоятельного выбора «Как вести себя в природе»					1			Игра
21.	Экологические памятки для детей и взрослых					1			Составление экологических памяток
22.	Разнообразие царства растений				1				Беседа
23.	Комнатные растения. Размножение комнатных растений				1				Беседа
24.	Теплолюбивые и холодостойкие растения. Светолюбивые и теневыносливые растения	Понятия «Теплолюбивые растения», «Холодостойкие растения»			1				Беседа
25.	Хвойные и лиственные растения. Работа с гербарием «Хвойные					1			Беседа

	лиственные растения области»		жизнедеятельность растений, животных в связи с временем года. Коммуникативные: разных мнений и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве.	– Знакомятся с разнообразием лекарственных растений, правилами сбора и использования. – Знакомятся со съедобными и несъедобными грибами.					
26.	Дикорастущие растения и культурные растения	Понятие «Дикорастущие растения»			1				Беседа
27.	Культурные растения поля, сада и огорода	Понятие «Культурные растения»			1				Беседа
28.	Праздник «В страну овощей»					1			Выставка
29.	Лекарственные растения. Коллективная работа «Составление памятки о правилах сбора некоторых лекарственных растений»	Понятие «Лекарственные растения»				1			Составление памятки
30.	Царство грибов				1				Беседа
31.	Съедобные и несъедобные грибы				1				Беседа
32.	Микроскопические организмы				1				Диагностические упражнения
33.	Сельскохозяйственные работы на пришкольном участке					1			

34.	Сельскохозяйственные опыты на пришкольном участке					1			
-----	---	--	--	--	--	---	--	--	--

Учебно - тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Планируемые результаты обучения		Возможные виды деятелн. учащихся	Кол-во часов	Прак. раб.	Дата	Кор-рекция	Формы подв. итогов
		Освоение пред-метных знаний (базовые понятия)	Универсальные учебные действия						
	Введение		<u>Личностные:</u>	– Работают со схемами «Движение плит», «Возникновение жизни на Земле», работают с картой мира, картой полушарий. – Сравнивают животных одного вида, живущих на разных континентах.	5	3			
1.	Вводное занятие		стремиться к получению новых знаний, проявлять активность в совместной учебной деятельности.		1				Беседа
2.	История Земли. Окаменелости. Фантазии в рисунках детей «Репортаж из прошлого Земли»		<u>Регулятивные:</u> ставить цель и задачи к собственной деятельности (на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно).			1			Конкурс рисунков
3.	Жизнь на Земле. Игра с картами-схемами «Что сначала, что потом»					1			Игра

4.	Где растения и животные живут сегодня?		<u>Познавательные:</u> адекватная передача информации, моделирование (понимать, читать, воспроизводить знаковую модель). <u>Коммуникативные:</u> понимание различных позиций других людей, отличных от собственной.	– Называют объекты живой и неживой природы.	1				Беседа
5.	Наблюдения в природе. Игра «Живое - неживое»					1			Игра
	Тема 1. Среда обитания.				17	9			
6.	Среда обитания. Природные зоны	Понятие «Среда обитания»	<u>Личностные:</u> анализировать влияние современного человека на природу, приводить примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния природы родного края. <u>Регулятивные:</u> вносить необходимые дополнения и коррективы в план и	– Определяют среду обитания. – Знакомятся с причинами регулярных изменений. – Знакомятся с жизнью насекомых, зависимостью от солнца и тепла. – Знакомятся с ночной жизнью	1				Беседа
7.	Изменения окружающей среды				1				Беседа
8.	Зависимость от приливов и отливов. Игра «Угадай по силуэту»					1			Игра
9.	Жизнь днем				1				Беседа

10.	Наблюдения в природе		способ действия в случае расхождения с предлагаемым эталоном; доводить дело до конца. <u>Познавательные:</u>	насекомых, приспособленностью ночных животных. – Выясняют зависимость разных форм жизни от изменений температуры и вида осадков. – Сравнивают времена года в разных географических поясах Земли. – Устанавливают взаимосвязи растительности, потребителей ее и хищников.		1			Беседа
11.	Ночная жизнь. Игра «День–ночь»		использовать различные справочные издания (словари, энциклопедии и т.д.) и литературу о своем крае, достопримечательностях, людях с целью поиска и извлечения познавательной информации. <u>Коммуникативные:</u> осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме.	– Знакомятся с явлениями парникового эффекта.		1			Игра
12.	Сезонные изменения				1				Беседа
13.	Времена года на Земле. Игра-путешествие					1			Игра
14.	Год растения. Год животного (год Тигра)				1				Беседа
15.	Сообщества. Изменения сообществ. Выпуск листовок «Береги природу!»					1			Изготовление листовок
16.	Наблюдения за сезонными изменениями в неживой и живой природе				1				Беседа
17.	Пищевые цепочки и связи. Игра-соревнование					1			Игра

	«Составь цепочку»								
18.	Наблюдение за сообществом					1			Беседа
19.	Циклы в природе. Опыты: сжигание кислорода, нахождение кислорода в почве. Игры с воздушными шарами					1			Беседа, игра
20.	Круговорот углерода в природе					1			Беседа
21.	Парниковый эффект. Создание проекта «Влияние человека на круговорот углерода и его последствия для жизни на Земле»	Понятие «Парниковый эффект»				1			Проект

22.	Круговорот азота в природе				1				Беседа
	Тема 2. Жизнь животных				12	9			
23.	Жизнь животных		<u>Личностные:</u>	– Защищают проекты сообщения «Я удивлен!» о животных. – Выявляют взаимосвязи количества солнечного тепла и света на жизнь растений и животных. – Знакомятся с «вид», причинами вымирания видов. – Рассматривают и обсуждают внешний вид и образ жизни различных видов динозавров. – Знакомятся с Красной книгой России и области,	1				Беседа
24.	Группы животных по способу воспроизводства		адекватная мотивация внеучебной деятельности, учебные и познавательные мотивы, анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).		1				Беседа
25.	Круглый стол «В мире животных»		<u>Регулятивные:</u>			1			Круглый стол
26.	Наблюдения в неживой природе		составлять план исследований и проектов по заданной теме и определять последовательность собственных действий.			1			Беседа
27.	Вымирающие организмы. Мини-сочинение «Почему...»		<u>Познавательные:</u>			1			Сочинение
28.	Динозавры – вымерший вид животных. Создание проектов по группам «Почему вымерли динозавры?»		На основе имеющихся знаний уметь различать реальные исторические факты от вымыслов. <u>Коммуникативные:</u>			1			Проекты

29.	Просмотр видеофильма о жизни динозавров		пересказывать и понимать тексты о природе, работать под руководством учителя.	редкими и исчезающими животными и растениями, насекомыми.		1			Беседа
30.	Почему нужно защищать природу? Экологический проект					1			Проекты
31.	Красная книга – способ защиты редких видов животных и растений	Понятие «Красная книга» Белгородской области			1				
32.	Красная книга области. Акция в школе «Знай и сохраняй!»					1			Беседа
33.	Наблюдения в живой природе. Экскурсия					1			Экскурсионная беседа
34.	Брейн-ринг «В мире животных»					1			Игра

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Техническое обеспечение занятий:

- учебно-наглядные пособия по темам: «Мир растений», «Мир животных», «Планета, на которой мы живем»;
- географический атлас, атлас Белгородской области, географические карты;
- гербарии, коллекции насекомых, образцы минералов и горных пород, муляжи овощей и фруктов;
- настольные игры: «Мир растений», «Растения-целители», «Животные-путешественники», «Есть такие города на свете»;
- фильмы: видеофильм о жизни динозавров, «Жизнь рифа»;
- ТСО (магнитофон, мультимедийный комплекс).

Список литературы для учителя:

1. Атлас Белгородской области.
2. Атлас мира.
3. Алексеев В. А. 300 вопросов и ответов о животных / В.А. Алексеев. – М.: [Текст] // Академия развития, 2003.
4. Биркина Е. Тайны океана. – М.: [Текст] // Росмен, 2002.
5. Груздева Н. В. Окружающий мир глазами детей. – М.: [Текст] // Каро, 2004.
6. Долгова Т. В. Загадочные звери. – М.: [Текст]// Росмен, 2002.

Список литературы для учащихся:

1. Валери ле Дю. Мир моря: детская энциклопедия. – М.: Махаон, 2002.
2. Я познаю мир. Города мира: детская энциклопедия. М.: [Текст] // АСТ: Астрель, 2006.
3. Я познаю мир. Загадочные растения: детская энциклопедия. М.: [Текст] // АСТ: Астрель, 2006.
4. Я познаю мир. Удивительные животные: детская энциклопедия. М.: [Текст] // АСТ: Астрель, 2006.
5. Я познаю мир. Чудеса природы: детская энциклопедия. М.: [Текст] // АСТ: Астрель, 2006.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация города Иркутска
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная школа №
(МБОУ г. Иркутска СОШ №6)

664058, г. Иркутск, м-н Первомайский, 10 т/факс 36-38-32(приемная), тел. 36-07-67(бухгалтерия),
irkschool6@yandex.ru
ИНН 3812008545, КПП 381201001

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР
Губанова А.Б.



«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 01-10/28/1 от «01» 09 2025 г.
М.А. Рябчевская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Школьный театр»

Направление: художественное

Количество часов в год: 34

Класс: 5-8 классы

2025 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу «Школьный театр» составлена на основе программы развития творческих способностей учащихся «Театр». Программа данного курса реализуется в рамках «Кружковой деятельности» - представляет систему интеллектуально-развивающих, творческих занятий для учащихся 5-8 классов.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России N 03-296 от 12 мая 2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с.

Цель программы: всестороннее развитие личности подростка средствами театрального искусства, воспитание в детях добро, любви к ближним, родной земле.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- познакомить детей с различными видами театра (кукольный, драматический, оперный, театр балета, музыкальной комедии и др.).
- поэтапное освоение детьми различных видов творчества.
- совершенствование артистических навыков детей в плане переживания и воплощения образа, моделирование навыков социального поведения в заданных условиях.
- развивать речевую культуру;
- развивать эстетический вкус;
- воспитывать творческую активность обучающихся, ценящих в себе и других такие качества, как доброжелательность, трудолюбие, уважение к творчеству других.

Формы организации образовательного процесса:

Занятия курса состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие сведения о развитии театрального искусства, цикл познавательных бесед о жизни и творчестве великих мастеров театра, беседы о красоте вокруг нас, профессиональной ориентации школьников. Практическая часть работы направлена на получение навыков актерского мастерства.

Формы работы:

Формы занятий – групповые и индивидуальные занятия для отработки дикции, мизансцены.

Основными формами проведения занятий являются:

- театральные игры,
- викторины
- беседы
- виртуальные экскурсии в театр и музеи
- спектакли
- праздники.
- творческий отчет.

Постановка сценок к конкретным школьным мероприятиям, инсценировка сценариев школьных праздников, театральные постановки сказок, эпизодов из литературных произведений – все это направлено на приобщение детей к театральному искусству и мастерству.

Актуальность

В основе программы лежит идея использования потенциала театральной педагогики, позволяющей развивать личность ребёнка, оптимизировать процесс развития речи, голоса, чувства ритма, пластики движений.

Новизна образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о театре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у воспитанников объединения.

Программа способствует подъему духовно-нравственной культуры и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей. Выбор профессии не является конечным результатом программы, но даёт возможность обучить детей профессиональным навыкам, предоставляет условия для проведения педагогом профориентационной работы.

Полученные знания позволят обучающимся преодолеть психологическую инертность, позволят развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Отличительной особенностью данной программы является синтез типовых образовательных программ по всеобщему и специальному театральному образованию и современных образовательных технологий.

Театр – это волшебный мир искусства, где нужны самые разные способности. И поэтому, можно не только развивать эти способности, но и с детского возраста прививать любовь к театральному искусству.

Реализация программы с помощью выразительных средств театрального искусства таких как, интонация, мимика, жест, пластика, походка не только знакомит с содержанием определенных литературных произведений, но и учит детей воссоздавать конкретные образы, глубоко чувствовать события, взаимоотношения между героями произведения. Театральная игра способствует развитию детской фантазии, воображения, памяти, всех видов детского творчества (художественно-речевого, музыкально-игрового, танцевального, сценического) в жизни школьника. Одновременно способствует сплочению коллектива класса, расширению культурного диапазона учеников и учителей, повышению культуры поведения.

На занятиях школьники знакомятся с видами и жанрами театрального искусства, с процессом подготовки спектакля, со спецификой актёрского мастерства.

Программа ориентирована на развитие личности ребенка, на требования к его личностным и мета предметным результатам, направлена на гуманизацию воспитательно-образовательной работы с детьми, основана на психологических особенностях развития младших школьников.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа «Школьный театр» реализует общекультурное (художественно-эстетическое) направление во внеурочной деятельности в 5-8 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения.

Продвигаясь от простого к сложному, ребята смогут постичь увлекательную науку театрального мастерства, приобретут опыт публичного выступления и творческой работы. Важно, что дети учатся коллективной работе, работе с партнёром, учатся общаться со зрителем. Дети учатся выразительному чтению текста, работе над репликами, которые должны быть осмысленными и прочувствованными, создают характер персонажа таким, каким они его видят. Дети приносят элементы своих идеи, свои представления в сценарий, оформление спектакля.

Кроме того, большое значение имеет работа над оформлением спектакля, над декорациями и костюмами, музыкальным оформлением. Эта работа также развивает воображение, творческую активность школьников, позволяет реализовать возможности детей в данных областях деятельности.

Программа строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видеокассеты, аудиокассеты, грамзаписи.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Возраст детей участвующих в реализации программы

Программа «Театральная студия» рассчитана на учащихся средней школы. Возраст 8 – 14 лет.

Сроки реализации программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности младших школьников «Театральная студия» реализуется в группе обучающихся младшего школьного возраста 1 год и рассчитана на детей 5-8 класса.

Формы и режим работы.

На изучение курса «Школьный театр» отводится 1 час в неделю. Продолжительность занятия 1 академический час.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с календарным учебным планом МБОУ г. Иркутска СОШ №6 2025-2026 учебный год на изучение курса «Школьный театр» отведено — 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели):

3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- целостность взгляда на мир средствами литературных произведений;
- этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта слушания и заучивания произведений художественной литературы;
- осознание значимости занятий театральным искусством для личного развития.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы над пьесой;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении рассказов, сказок, этюдов, подборе простейших рифм, чтении по ролям и инсценирование.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится: включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность

- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формы контроля

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы;
- итоговый – открытые занятия, спектакли.

Формой подведения итогов считать: выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, родительских собраниях, классных часах, участие в мероприятиях младших классов, инсценирование сказок, сценок из жизни школы и постановка сказок и пьесок для свободного просмотра.

4. Содержание курса внеурочной деятельности

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это: репетиции, показ спектаклей, подготовка костюмов, посещение театров. Остальное время распределено на проведение тематических бесед, просмотр электронных презентаций и сказок, заучивание текстов, репетиции.

Занятия внеурочной деятельности ведутся по программе и включают в себя несколько разделов.

1. Основы театральной культуры.

Этот раздел работы призван познакомить детей с элементарными понятиями, профессиональной терминологией театрального искусства (особенности театрального искусства; виды театрального искусства, основы актерского мастерства; культура зрителя).

Задачи: Познакомить детей с театральной терминологией; с основными видами театрального искусства; воспитывать культуру поведения в театре.

2. Культура и техника речи.

Данный раздел работы объединяет игры и упражнения, направленные на развитие

дыхания и свободы речевого аппарата.

Задачи: Развивать речевое дыхание и правильную артикуляцию, четкую дикцию, разнообразную интонацию, логику речи; связную образную речь, творческую фантазию; учить сочинять небольшие рассказы и сказки, подбирать простейшие рифмы; произносить скороговорки и стихи; тренировать четкое произношение согласных в конце слова; пользоваться интонациями, выражающими основные чувства; пополнять словарный запас.

3. Театральная игра.

Театральная игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку.

Задачи: Учить детей ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, строить диалог с партнером на заданную тему; развивать способность произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, запоминать слова героев спектаклей; развивать зрительное, слуховое внимание, память, наблюдательность, образное мышление, фантазию, воображение, интерес к сценическому искусству; упражнять в четком произношении слов, отрабатывать дикцию; воспитывать нравственно-этические качества.

4. Ритмопластика.

Ритмопластика включает в себя комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, призванные обеспечивать развитие естественных психомоторных способностей дошкольников, свободы и выразительности телодвижений, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром.

Задачи: Развивать умение произвольно реагировать на команду или музыкальный сигнал, готовность действовать согласованно, включаясь в действие одновременно или последовательно; развивать координацию движений; учить запоминать заданные позы и образно передавать их; развивать способность искренне верить в любую воображаемую ситуацию; учить создавать образы животных с помощью выразительных пластических движений.

5. Этика и этикет

Данный раздел предусматривает разбор вместе с детьми следующих определений «Этика», «этикет», «этикетка» Такт. Золотое правило нравственности. Культурный человек... Какой он? Как актёр применяет в спектакле правила этикета? Какие сценки требуют соблюдения норм культуры?

Задачи: формировать умение выглядеть достойно и чувствовать себя уверенно на сцене; формировать уважительное и тактичное отношение к личности другого человека; учить применять правила этикета в сценках.

6. Мастерская куклы.

Знакомство с видами кукол: куклы-петрушки, групповые куклы, куклы на тростях, марионетки, плоскостные куклы и др.

Задачи: На данном этапе дети учатся водить куклы. Работают с их образами, характерами. Исполняют небольшие импровизации на тему представления куклы, дети сочиняют и играют небольшие импровизированные сценки с куклами.

Дети обсуждают и при необходимом содействии педагога организуют музыкальное и звуковое сопровождение. Знакомятся с понятием театра теней. В режиме творческой мастерской дети работают над полученными заданиями, вырезают фигуры персонажей и элементы декораций.

7. Работа над спектаклем.

Работа над спектаклем базируется на авторских пьесах и включает в себя знакомство и участие в настольном, пальчиковом, перчаточном театре, театре ложек, спектакле с использованием ростовых кукол, а также обширную работу над отчетным концертом.

Задачи: Учить сочинять этюды по сказкам, басням; развивать навыки действий с воображаемыми предметами; учить находить ключевые слова в отдельных фразах и предложениях и выделять их голосом; развивать умение пользоваться интонациями, выражающими разнообразные эмоциональные состояния (грустно, радостно, сердито, удивительно, восхищенно, жалобно, презрительно, осуждающе, таинственно и т. п.) пополнять словарный запас, образный строй речи.

5. Календарно-тематическое планирование работы

п/п	Тема занятия	Дата проведения	Общее количество часов	Часы теоретических занятий	Часы практических занятий
I. ОСНОВЫ ТЕАТРАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ – 9 ч.					
1.	Основы театральной культуры. Мир театра.		1	1	-
2.	Театр снаружи и изнутри		1	1	-
3.	Подготовка ко Дню учителя. Обсуждение декораций, костюмов, музыкального сопровождения. Распределение ролей.		2	-	2
4.	Анализ выступления на празднике День учителя (недостатки, интересно ли было работать над спектаклем, что будем делать дальше).		1	1	-
5.	Виды театрального искусства. Театр кукол (настольный, пальчиковый, театр ложек, перчаточный).		1	1	-
6..	Культура зрителя. Мы – зрители (игра).		1	-	1
7.	Что такое сценарий? Обсуждение сценария сказки «Рукавичка» на новый лад.		1	1	-
8.	Режиссер – организатор и создатель спектакля. Русские режиссеры. (М.В.Щепкин)		1	1	-
II. КУЛЬТУРА И ТЕХНИКА РЕЧИ – 8ч					
9.	Что такое культура и техника речи. Выразительное чтение поэзии и прозы.		1	1	-
10.	Речь и дыхание.		1	-	1
11.	Учусь говорить красиво. Что значит красиво говорить? «Сквернословие... это всегда плохо или иногда хорошо?».		1	-	1
12.	Скороговорки.		1	-	1

13.	Творческие игры со словом.		1	-	1
14.	Язык жестов в профессии актера.		1	-	1
15.	Учебные театральные миниатюры.		2	1	1
III. РИТМОПЛАСТИКА – 7ч					
16.	Ритмопластика массовых сцен и образов. Совершенствование осанки и походки. Учимся создавать образы животных.		1	-	1
17.	Музыка и ритм. Мимика.		1	-	1
18.	Выбор сценария для постановки на Новый год. Распределение ролей с учетом пожеланий артистов.		2	-	2
19.	Творческие задания «Изобрази», «Войди в образ». «Профессионалы», «Что бы это значило», «Перехват». Упражнения «Исходное положение», «Зернышко»		2	-	2
20.	Роль воображения в литературе, живописи и театральном искусстве. Чтение стихотворения А.Усачёва «Фантазёр» в предлагаемых обстоятельствах.		1	-	1
IV. ТЕАТРАЛЬНАЯ ИГРА – 5ч					
21.	Чтение пьесы - сказки "Двенадцать месяцев"		1	-	1
22.	Этюд как основное средство воспитания актера. Этюд – «средство вспомнить жизнь» (К.С. Станиславский).		1	1	-
23.	Этюд как основное средство воспитания актера. Беспредметный этюд на контрасты (2 человека, сцена разделена перегородкой). «Разговор по телефону с невидимым оппонентом».		1	-	1
24.	Сценический этюд: «Диалог – звукоподражание и «разговор» животных. (Курица – петух, свинья-корова, лев-баран, собака – кошка, две обезьяны, большая собака – маленькая собака)		1	-	1
25.	Импровизируем вместе. Просмотр импровизаций на сцене.		1	-	1

V. ЭТИКА И ЭТИКЕТ – 4ч					
26.	«Этика», «этикет», «этикетка», научиться их различать. Золотое правило нравственности «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой».		1	-	1
27.	Понятие такта. Золотое правило нравственности «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой».		1	1	-
28.	Выбор и постановка сценария на 23 февраля и 8 марта. Распределение ролей. Подготовка декораций		2	-	2
VI. МАСТЕРСКАЯ КУКЛЫ – 3ч					
29.	Театр теней.		2	-	2
30.	Театральный капустник		1	-	1
Всего			34		

6. Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации программы по внеурочной деятельности в рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, необходимо оборудование: компьютер с выходом в интернет, интерактивная доска, колонки, записи музыкальных произведений по содержанию программы на электронных носителях, деревянные ложки, пальчиковый театр, карнавальные костюмы, материал для изготовления перчаточных кукол (перчатки, нитки, иголки, глазки и другое) небольшая ширма.

Кабинет, в котором проходят занятия, должен хорошо проветриваться, ежедневно должна проводиться влажная уборка.

7. Учебно-методическая литература.

Список литературы, рекомендуемой для педагога

1. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2011.
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М Просвещение, 2011.
3. Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. -. М., Просвещение, 2011
4. Кановская М.Б. 1000 загадок, сказок, басен – М. АСТ; СПб: Сова, 2010
5. Куликовская Т.А. 40 новых скороговорок. Практикум по улучшению дикции – М., 2003
6. Луценко А.В., Никитина А.Б., Клубков С.В., Зиновьева М.А. Основные принципы и направления работы с театральным коллективом М.1986
7. Никитин А.Б. Театр, где играют дети: Учеб. - метод. пособие для руководителей детских театральных коллективов–М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 288 с.: ил
8. Горбачёв И.А. Театральные сезоны в школе. – М., 2003

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация города Иркутска
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя
общеобразовательная школа №6
(МБОУ г. Иркутска СОШ №6)

664058, г. Иркутск, м-н Первомайский, 10 т/факс 36-38-32(приемная), тел. 36-07-67(бухгалтерия),
irkschool6@yandex.ru
ИНН 3812008545, КПП 381201001

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
Губанова А.Б.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Центр детских инициатив»

Направление: социально-гуманитарное

Количество часов в год: 34

Класс: 5-11 классы

2025 г.

Пояснительная записка

Социальный заказ государства в образовании направлен на воспитание человека нравственного, образованного, предприимчивого, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способного к сотрудничеству и межкультурному взаимодействию, обладающего гражданской позицией современного человека. Это находит подтверждение в нормативно-правовых документах: «Национальной доктрине образования Российской Федерации до 2025 года», «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» и др.

В современном обществе молодежь является наиболее мобильной социальной группой. Именно она должна стать активным участником решения задач, стоящих перед государством и обществом. От позиции молодежи в общественно-политической жизни, ее уверенности в завтрашнем дне и активности будет зависеть социально-экономическое, культурное развитие страны, ее конкурентоспособность. В современном обществе существует проблема размытия среди подростков моральных, нравственных, социальных общественных критериев, что приводит к дезориентации молодого человека в системе жизненных ценностей и приоритетов, порождает неадекватное восприятие значимости собственной личности.

Активно занимаясь данной проблемой, необходимо искать новые формы эффективного взаимодействия и воздействия на подростков. Как показывает практика, на сегодняшний день наиболее продуктивным способом организации подобной работы является привлечение самих подростков. В подростковом возрасте складываются способности к свободному мышлению и самостоятельности, а творческая деятельность, в том числе социальная, становится реальной личностной потребностью. Процесс воспитания активности должен строиться на основе сотрудничества, взаимного уважения и доверия взрослых и детей.

Настоящая программа дает возможность самореализации инициативным и энергичным людям, способствует проявлению социальной активности молодежи в решении общественно значимых проблем.

Отличительной особенностью данной образовательной программы являются личностно-ориентированные, альтернативные формы обучения и системно - деятельностный подход, предоставляющие возможность успешной социализации подростков в обществе. Появление новых форм вовлечения подростков в социальную активность, призвано способствовать формированию и совершенствованию ключевых и социальных компетентностей подрастающего поколения. В программе заложены три образовательные линии: дидактическая, развивающая и воспитательная.

- Дидактическая – обучение специальным приемам и методам работы со сверстниками, создание условий для социального творчества через многообразие форм деятельности, позволяющих обучающимся осознать себя как личность, самоутвердиться, развить интересы и способности в изменяющихся социально-экономических условиях. При этом обеспечивается гармонизация интересов общества и интересов каждой личности.

- Развивающая – развитие универсальных учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных).

- Воспитательная – воспитание личностных качеств и способностей у обучающихся, направленных на саморазвитие, отражающие их индивидуально-личностную позицию к учению и познанию, социальные компетентности, общую и эстетическую культуру.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании инициативных, энергичных людей, способных проявлять социальную активность, готовых к самореализации и решению общественно значимых проблем, что является востребованным в современном обществе.

Цель программы: формирование компетенций для социального творчества через многообразие форм деятельности, позволяющих обучающимся осознать себя как личность, самоутвердиться, развить интересы и способности, выработать навыки здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение подростков специальным методам и формам работы со сверстниками;
- обучение основным приемам профилактики, позволяющим обучающимся своими силами вести работу, направленную на снижение уровня потребления алкоголизма, табакокурения, пропагандируя здоровый образ жизни;
- обучение социальным и здоровьесберегающим навыкам;
- формирование основ правовой культуры и активной гражданской позиции;
- формирование умения анализировать проблемы взаимоотношений между людьми и находить их оптимальные решения.

Развивающие:

- развитие социальной активности детей и подростков, самостоятельности и ответственности, коммуникативных умений и навыков;
- предоставление возможности для самореализации развития организаторских качеств подростков посредством участия в планировании и проведении социально значимых дел, акций;
- развитие самостоятельности, социальной и личностной адаптации обучающихся через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности в достижении общественно значимых целей;
- развитие лидерских качеств.

Воспитывающие:

- воспитание всесторонне развитой личности, имеющей активную жизненную позицию;
- воспитание сплоченного деятельного коллектива волонтеров;
- воспитание позитивных личностных качеств обучающихся: целеустремленности, воли, трудолюбия, терпения, настойчивости, коммуникативной культуры.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей обучающихся, что позволяет в полном объеме удовлетворять индивидуальные потребности каждого ребенка в процессе занятий, организуя работу через малые группы сотрудничества, в которых выстроена система обучения, взаимообучения, взаимотренировки и передачи информации по принципу «подросток – подростку».

Освоение обучающимися социального опыта в подростковой среде осуществляется через применение в учебно-воспитательном процессе элементов следующих **педагогических технологий:**

- личностно-ориентированные педагогические технологии (изучение психических особенностей, возможностей и интересов обучающихся, педагогическая поддержка, создание ситуации успеха и т.д.);
- игровые технологии:
игры-тренинги;
игры-драматизации;
имитационные игры, которые имитируют реальные социальные отношения и отражают жизнь общества;
ролевые игры;
- технологии проблемного обучения (рассмотрение проблемных ситуаций, поиск оптимальных путей решения);

- технология «равный - равному» (по принципу «научился сам – научи другого», обучающийся должен овладеть материалом определенной темы так, чтобы суметь рассказать его другому и ответить на вопросы);
- технология развития «критического мышления» (рассмотрение ситуации с различных сторон. Создание ситуации выбора);
- технология «дебаты» (проведение занятий в форме диспута, дискуссий, круглого стола);
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- проектно-исследовательские технологии объединяют в себе исследовательскую, креативную и реализационную деятельность. Это способствует самостоятельной работе обучающегося по отбору теоретического и иллюстративного материалов, поиска вариантов решения проектной цели, формирует умение переносить знания в новую ситуацию, т.е. умения разрабатывать идеи по общей схеме. Обучающиеся разрабатывают и воплощают индивидуальные и групповые проекты;
- информационно-коммуникационные технологии. Использование интернет-ресурсов, программного обеспечения расширяет возможности обучающихся в разработке и проведении мероприятий;
- технология КТД - коллективно-творческие дела (работа микрогрупп при подготовке и проведении мероприятий различной направленности).

Система социально - педагогической работы и организация образовательно-воспитательного процесса основана на применении разнообразных методов обучения:

- Репродуктивные (усвоение и воспроизведение понятий).
- Наглядные (кинолектории, экскурсии, схемы, таблицы, иллюстрации).
- Словесные (беседа, рассказ, объяснение, дискуссия, диспут, лекция).
- Практические (подготовка и проведение мероприятий различной направленности, нравственные упражнения, тренинги).
- Частично-поисковые, проектно – исследовательские (индивидуальный и коллективный поиск информации, доказательств, фактов).
- Творческие (создание стенгазет, стихотворений, рисунков, буклетов, презентаций, памяток).
- Проектные методы (создание и защита проектов).
- Методы стимулирования и мотивации (познавательные игры, создание благоприятного психологического микроклимата, поощрение; предъявление требований к поведению, ответственности, осознание риска при общении с другими людьми; публикация в СМИ и на сайте сведений о деятельности, съемка и демонстрация видеофильмов).
- Активные и интерактивные методы обучения (работа с малыми группами, групповая дискуссия, анализ случая, ситуации; викторина и др.).

Эффективными и педагогически целесообразными при реализации программы являются следующие **формы проведения занятий**:

- беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- кинолекторий;
- конкурсно - игровые и познавательные программы;
- ролевая и деловая игра;
- круглый стол (в том числе с приглашением специалистов);
- интерактивная лекция («обучающийся в роли педагога», «каждый учит каждого»);
- акции;
- марафоны;
- викторины;

- гостиная;
- «мозговой штурм»;
- выставки (рисунков, плакатов).

В ходе реализации программы у обучающихся формируются следующие **ключевые компетенции**:

- *ценностно-смысловые* – умения ставить цели, определять пути их достижения, принимать решения; выбор индивидуальной образовательной траектории, самоопределение обучающегося в ситуациях учебной и иной, в том числе профессиональной деятельности;
- *общекультурные компетенции* – познание и опыт деятельности в области национальной и общечеловеческой культуры; духовно-нравственные основы жизни человека и человечества; культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций; компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, владение эффективными способами организации свободного времени.
- *учебно-познавательные* – овладение навыками целеполагания, планирования, анализа, рефлексии и самооценки своей деятельности; умение самостоятельно разрабатывать алгоритм познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера, овладение креативными навыками (добывание знаний непосредственно из окружающей действительности, владение приемами учебно-познавательных проблем, действий в нестандартных ситуациях);
- *информационные* - владение навыками работы с различными источниками информации, навыками работы с компьютером и другими ИТ-средствами, способность критического отношения к распространяемой в СМИ информации и рекламе; поиск, анализ и отбор необходимой информации, ее преобразование, сохранение и передача;
- *личностного самосовершенствования* – готовность к постоянному самосовершенствованию, потребность в актуализации и реализации своего личностного потенциала, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения, способность к саморазвитию, правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура, способы безопасной жизнедеятельности;
- *коммуникативные* – обретение многообразной палитры психологических позиций, средств, которые помогут самовыражению в социуме, готовность и умение строить контакт в различных психологических ситуациях, возможность справляться с различными деловыми и жизненными ситуациями и работать в группе.

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
Раздел 1. Основы социально-значимой деятельности		
1.	Понятие социально-значимой деятельности, её виды.	1
2.	Способы организации социально-значимой деятельности.	1
3.	Особенности социума, микросоциума (школы, классного коллектива, семьи)	1
Раздел 2. Социально-значимые проблемы современности		
4.	Здоровый жизненный стиль.	1
5.	Гражданско-патриотическое сознание.	1
6.	Правовая культура.	1
7.	Экология.	1

Раздел 3. Практическая деятельность		
8.	Организация работы внутреннего самоуправления.	4
9.	Оформление классного уголка в соответствие с тематикой предстоящих событий.	4
Раздел 4. Участие в социально-значимых событиях школы		
10.	Конкурс видеороликов «Я на стороне закона/ У тебя есть право выбирать».	1
11.	Традиционная ярмарка «Сибирская».	1
12.	Экологический субботник.	2
13.	«День самоуправления».	1
14.	Акция «Большая помощь маленькому другу».	1
15.	Фотовыставка «Мама- главное слово в каждой судьбе».	1
16.	Акция «Новогодняя открытка».	1
17.	Новогодний кинофестиваль.	2
18.	Смотр-конкурс «Строя и песни»	2
19.	Акция «Подари книге вторую жизнь».	1
20.	Конкурс видеороликов «Мы выбираем здоровый образ жизни».	1
21.	Акция «Открытка своими руками».	1
22.	Фестиваль-конкурс «К подвигу героев песней прикоснись...»	2
23.	Акция «Помощь ветерану».	2

"Все цвета , кроме черного"

Профилактическая программа «Все цвета, кроме чёрного»

Сроки реализации программы: 2019-2029

Продолжительность усвоения программы: 10 лет

Возрастной диапазон освоения программы: 2-11 классы

Формы реализации программы:

- внеклассная работа (классные часы - коллективная творческая деятельность, реализация проектов и т.д.);
- интеграция в содержание базовых учебных предметов;
- комбинированный подход (часть материала может быть интегрирована в содержание базовых учебных курсов (литературы, истории, обществознания и т.д.), часть может применяться во внеклассной работе (классные часы).

Программа разработана на основе учебно-методического комплекса «Все цвета, кроме черного» и федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотикам и их незаконному обороту», рассчитана на учащихся 2-11 классов

В основе проекта «Все цвета, кроме чёрного» лежит идея о том, что источником формирования у детей пагубных привычек является комплекс социальных факторов. Главная цель программы — формирование позитивного мироощущения, выработка у детей навыков эффективной социальной адаптации, позволяющей находить удовольствие от жизни как таковой и в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Программа базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики с учетом динамического развития и системности. Содержание, цели задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа.

Участниками программы являются:

- дети и подростки в возрасте от 8 до 16 лет;
- педагогический коллектив образовательного учреждения;
- родители.

Цель: формирование у детей и подростков навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Учебно-методический комплект «Все цвета, кроме черного», позволяет реализовать следующие воспитательные и образовательные задачи:

- расширить знания учащихся о правилах здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить младших школьников делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять,
- анализировать и контролировать свой режим дня;

- научить оценивать свое состояние, поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей;
- дать представление об особенностях своего характера;
- научить анализировать (понимать) свое настроение, эмоциональное состояние и регулировать свое поведение;
- учитывая принципы информационной безопасности, дать представление о ситуациях, которые могут быть опасны для здоровья, о существовании и причинах возникновения зависимостей (от табака, алкоголя, компьютера), их пагубного влияния на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- научить оценивать ситуации, которые могут быть опасны для здоровья, и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробудить интерес к различным видам познавательной деятельности, позволяющей реализовать потребность в общении, получении новых знаний, признании;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- дать родителям представление по актуальным вопросам формирования у детей основ здорового и безопасного образа жизни и своевременного предупреждения формирования вредных привычек.

Использование программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят учащимся осознать, почему необходимо заботиться о своем здоровье и соблюдать правила здорового образа жизни;
- учащиеся научатся оценивать свой режим дня и сравнивать его соответствующим требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся научатся понимать свое настроение, настроение окружающих;
- учащиеся научатся корректировать свое поведение в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- научатся получать знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Планируемые результаты реализации программы:

Предметные результаты:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Метапредметные результаты:

- культурно - познавательная, коммуникативная компетентность;
- приобретение опыта в преодолении возникших трудностей;

- формирование норм поведения в классе, норм общения, норм коммуникативного взаимодействия, волевая саморегуляция и т.д.
- расширение кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.

Личностные результаты:

- обучение планированию, самоконтролю и взаимоконтролю;
- развитие способности эффективно строить взаимоотношения с взрослыми и сверстниками;
- формирование нравственно-этических норм, ценностных ориентиров, установки на здоровый образ жизни;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.

Содержание учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» отвечает следующим принципам первичной педагогической профилактики:

- ***принцип возрастной адекватности*** – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- ***принцип опережения*** — формирование устойчивости к негативному воздействию среды должно осуществляться заблаговременно, предвзявая реальное приобщение ребенка к одурманивающим веществам;
- ***принцип комплексности*** — у детей необходимо сформировать представление об опасности любых форм использования любых одурманивающих веществ. Дети должны быть твердо убеждены в том, что нет «безвредных» форм наркотизации. Любое одурманивающее вещество – алкоголь, никотин, наркотик — чрезвычайно опасно для его здоровья;
- ***принцип альтернативности***. Основная задача: не только и даже не столько предотвращение реальных проб одурманивающих веществ, сколько формирование у ребенка полезных поведенческих навыков и установок, обеспечивающих ему эффективную социальную адаптацию. Конечно, нужно настойчиво формировать у ребенка представление недопустимости использования наркотических и токсикоманических веществ, но и не менее важно показать, как без помощи химических стимуляторов можно сделать свою жизнь интересной и счастливой;
- ***принцип информационной безопасности*** (принцип «запретной информации»). Это означает, что полностью следует исключить сведения, способные провоцировать интерес детей к одурманивающим веществам, например, рассказ о каких-то «привлекательных» свойствах различных одурманивающих веществ или о способах их применения. Также не следует обсуждать с детьми те аспекты наркотизации, которые неактуальны для их возраста и для конкретной социальной группы. В отношении младших школьников – это ситуации, связанные с использованием наркотиков. Если нет каких-то особенных обстоятельств (к примеру, кто-то в классе уже сталкивался с людьми, использующими наркотические вещества), акцентировать внимание детей на этой теме не стоит. С детьми следует обсуждать только те ситуации, связанные с использованием одурманивающих веществ, которые они уже наблюдали в жизни;
- ***принцип практической целесообразности*** – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков

эффективной социальной адаптации, предупреждения раннего приобщения к одурманивающим веществам;

- **принцип модульности структуры** – УМК может использоваться при интеграции в базовые предметные области, во внеклассной работе, как факультативные курсы или при проведении классных часов;
- **принцип динамического развития и системности** – содержание комплекта, цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были уже сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом.

Формы и методы работы по программе «Все цвета, кроме чёрного»

Работа с комплектом предполагает как индивидуальные, так и коллективные занятия с учащимися. Большинство заданий носит **интерактивный, игровой характер**, выполняя их, подростки могут проявить свои творческие, организационные способности.

Коллективная работа в классе предполагает широкое использование различных вариантов игр.

Игра выполняет целый ряд важных функций:

социализирующую (позволяет подростку «опробовать» различные модели поведения, проверив их эффективность),

коммуникативную (в игре ребята общаются между собой),

диагностическую (игровая деятельность позволяет педагогу выявить возможные проблемы психологического, социального развития того или иного подростка),

коррекционную (игра дает возможность изменить, скорректировать личностные характеристики подростка, при этом процесс изменения проходит естественно и ненавязчиво, незаметно для самого ребенка).

Участники ролевой игры изображают персонажей, действующих в определенных условиях (персонажи и ситуации описаны в задании). Участники игры должны решить поставленную перед ними задачу (избежать ссоры, выработать план действий и т. д.). Результат ребята анализируют вместе, отвечая на вопросы: насколько убедительно они сыграли свои роли, выполнили ли поставленную задачу, как еще могла развиваться ситуация и т. п. Ролевые игры очень эффективны при освоении подростками навыков поведения в сложных ситуациях (в том числе в ситуации, когда подростку предлагают попробовать наркотическое вещество). Ролевая игра снимает психологический барьер, участники учатся сопротивляться внешнему давлению, отказываться от опасного предложения, от кого бы оно ни исходило.

В отличие от ролевой игры, в **сюжетно-ролевой игре** нет четко заданного сценария действий. Обозначаются персонажи, определяется ситуация, в которой они должны взаимодействовать. Развитие же игры и ее конечный результат зависят от схемы поведения, выбранной персонажами. Так, в педагогической профилактике наркотизации сюжетно-ролевые игры могут использоваться для развития коммуникативных навыков,

умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в различных жизненных ситуациях.

Образно-ролевые игры позволяют активизировать чувственный опыт подростков, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному событию, явлению, фактору. Они эффективны для отработки навыков самооценки и саморегуляции. Так, в образно-ролевой игре подростки могут изображать различные эмоции и состояния (радость, злость и т. п.).

Мини-тренинги или тренинговые игры направлены на отработку какого-либо конкретного поведенческого навыка.

В работе по программе «Все цвета, кроме черного» используется и метод **проектной деятельности** школьников.

Ребятам предлагается выполнить несколько проектов (исследовательский, информационно-просветительский, творческий) в рамках изучения разных тематических модулей. Так, к примеру, подросткам предлагается провести опрос среди своих сверстников, цель которого — изучение их досуга, круга проблем; подготовить различные коллективные проекты в рамках работы по теме «Секреты сотрудничества». Учитель может расширить по своему усмотрению сферу применения этого метода обучения.

Дискуссионные формы. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, ток-шоу, брейн-ринга и т. п. Выбранный жанр определяет сценарий проведения дискуссии.

При работе педагог должен учитывать 2 фактора.

1. Не регламентировать время на выполнение каждого задания. Это позволяет детям (подросткам) погрузиться в игровую ситуацию, осознать происходящее действие, найти адекватный вариант решения проблемы, выбрать вариант поведения, не задумываясь о том, что задание нужно выполнить как можно быстрее. В данном случае скорость выполнения заданий не принципиальна.

2. Необходимо всегда обсуждать с детьми выполняемые задания. Несмотря на то что многие тесты и упражнения ребята выполняют самостоятельно, учитель всегда должен быть готов помочь, направить ход мыслей подростков. Очень важно, не навязывая своего мнения, подвести детей к верным выводам, поэтому анализируйте результаты вместе с ребятами, подводите итоги на каждом занятии.

Основные направления реализации Программы:

- 2 класс «Учусь понимать себя»
- 3 класс «Учусь понимать других»
- 4 класс «Учусь общаться»
- 5 класс «Учусь владеть собой»
- 6 класс «Учусь сотрудничать с людьми»
- 7-8 класс «Помогая другим, помогаю себе»
- 9 класс «Разумный выбор, правильное решение»
- 10-11 класс «Находим ответы на трудные вопросы»

Тематический план занятий по профилактической программе «Все цвета кроме черного»

класс	Тема занятия	Количество часов
2 класс	1. Твои новые друзья	1
	2. Как ты растешь	1
	3. Что ты знаешь о себе	1
	4. Твое настроение	1
	5. Как ты познаешь мир	1
	6. Твои чувства	1
	7. Как изменить настроение	1
	8. Твои поступки	1
	9. Твои привычки	1
3 класс	1. Что изменилось за год.	1
	2. Как научиться разговаривать с людьми.	1
	3. Что такое интонация.	1
	4. Как научиться преодолевать трудности.	1
	5. Как понять друг друга без слов.	1
	6. Для чего нужна улыбка.	1
	7. Умеешь ли ты дружить.	1
4 класс	1. Что вы знаете друг о друге?	1
	2. Твой класс.	1
	3. Кто твой друг?	1
	4. Как научиться жить дружно.	1
	5. Как помириться после ссоры.	1
	6. Какой у тебя характер	1
	7. Как воспитывать свой характер	1
	8. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение.	1
	9. Фантастическое путешествие	1
5класс	1. Режим дня	1
	2. Работоспособность	1
	3. Самоконтроль	1
	4. Как научиться понимать друг друга	1
	5. Организаторские способности	1
	6. Коммуникативные навыки	1
	7. Как избежать конфликтов	1
	8. Твоя будущая профессия	1
6 класс	1. Ответственность	1
	2. Выбор	1
	3. Конфликт	1
	4. Компромисс	1
	5. Здоровый образ жизни	1
	6. Вредные привычки	1
	7. Преступление, умысел	1
	8. Уголовная ответственность, наказание	1
	9. Гражданская позиция	1
	10. Свобода и ответственность	1
7-8	1. Ученье-свет!	1

классы	2. За компанию	1
	3. Можно ли избежать конфликта?	1
	4. О спорте и не только	1
	5. Кто есть кто	1
	6. Наркотики, психоактивные вещества и последствия их потребления	1
	7. Наркотизация молодежной среды	1
	8. Профилактика злоупотребления психоактивных веществ	1
9-11 классы	1. Вич-СПИД	1
	2. Наркотики и СПИД	1
	3. Профилактический фильм «Красная лента»	1
	4. Сопротивление давлению	1
	5. Последствия употребления наркотиков	1
	6. Репродуктивное здоровье	1
	7. Ответственность перед законом	1
	8. Итоги	1

Учебно-методическое обеспечение:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. — М.: Вентана-Графф, 2002

2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь понимать себя»: 2 класс: - М.: Вентана-Граф, 2013

3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь понимать других»: 3 класс: - М.: Вентана-Граф, 2013

4. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь общаться»: 4 класс: - М.: Вентана-Граф, 2013

5. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Книга для родителей М.: Вентана-Граф, 2006



ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

федеральное государственное
бюджетное научное учреждение

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«УМЕЙ ВЕСТИ ЗА СОБОЙ»

(основное общее образование)

Москва

2022

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Взаимосвязь с программой воспитания

Особенности работы педагога по программе

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение в курс и знакомство

Я и мои эмоции

Я и другие

Наши взаимоотношения

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

Тематическое планирование

Введение в курс и знакомство

Я и мои эмоции

Я и другие

Наши взаимоотношения

Приложения

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 реагирует 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 (драчливость, 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 сочувствии другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.

Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.

Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.

Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний. Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?

Раздел 3. Я и другие (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. 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.

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». Случаи, когда

требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.

Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта.

«Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.

Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.

Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности.

Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.

Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. 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 осмысляя 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
Раздел 1		
Введение в курс и знакомство (2 ч)		
Знакомство (1 ч)	Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. 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.	Упражнение «Приветствие» Упражнение «Правила группы» Упражнение «Окраска настроения»
Моя группа (1 ч)	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.	Упражнение «Что я люблю делать». Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон»

	Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.	
Раздел 2 Я и мои эмоции (10 ч)		
Что такое эмоции? (1 ч)	Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.	Упражнение «Скульптор» Упражнение «Многоликость чувств» Упражнение «Создание альбома» Упражнение «Закончи предложение»
Радость (1 ч)	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.	Упражнение «Передай маску» Упражнение «Рисунок радости» Упражнение «Как доставить чувство радости другому» Упражнение «Собираем добрые слова»

Как победить страх (1 ч)	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.	Упражнение «Конкурс пугалок» Упражнение «Чужие рисунки» Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Что делать со страхами»
Что делать с гневом? (1 ч)	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»
Обида (1 ч)	Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле.	Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Что делать с чувством обиды» Упражнение «Что сказать обидчику»

	Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.	Упражнение «Как справиться с обидой»
Грусть (1 ч)	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 Несмеяна»
Сочувствие (1 ч)	Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствии другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.	Упражнение «Кубик чувств» Упражнение «Присоединение» Упражнение «Я тебя понимаю и чувствую»
Мое настроение (1 ч)	Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств.	Упражнение «Шурум-бурум» Упражнение «Барометр 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.	Упражнение «Разные рамки»
Стресс (1 ч)	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.	Упражнение «Покажи дневник» Упражнение «Копилка трудностей» Упражнение «Путешествие на облаке» Упражнение «Дрожащее желе»
Мои желания (1 ч)	Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний.	Упражнение «Цветик-трехцветик» Упражнение «Граффити» Упражнение «Найди пару»

	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)		
Какой Я? (1 ч)	Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.	Упражнение «Кто я?» Упражнение «Угадайка» Упражнение «Снежная королева» Упражнение «Ладощка»
Мои друзья (1 ч)	Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроём. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями. Совместное	Упражнение «Ветер дует на тех, кто любит...» Упражнение «Рецепт хорошего друга» Упражнение «Подарок» Упражнение «Кенгуру»

	времяпрепровождение. Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.	
Умение ладить с людьми (1 ч)	Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Комплименты. Забота об отношениях и совместной деятельности.	Упражнение «Коллективный счет» Упражнение «Один и вместе» Упражнение «Комплимент» Упражнение «Пчелы и змеи»
Решаем проблемы (1 ч)	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.	Упражнение «Пересеки круг» Упражнение «Сладкая проблема» Упражнение «Ожившие картины» Упражнение «Аист и пингвин»
Все вместе(1 ч)	Почему человек не может жить один. Взаимодействие с	Упражнение «Все вместе»

	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.	Упражнение «Ревущий мотор» Упражнение «Корабли среди скал» Упражнение «Равновесие» Упражнение «Единство»
Секреты общения (1 ч)	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.	Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Упражнение «Паутина» Упражнение «Трудности в общении» Упражнение «Слушаем молча»
Мысли, чувства, поведение (1 ч)	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	Упражнение «Пластилиновый зоопарк» Упражнение «Мысли, чувства, поведение» Упражнение «Пантомима»

	выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.	
Зачем нужны эмоции (1 ч)	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.	Упражнение «Словарь эмоций» Упражнение «Пантомима» Упражнение «Нарисуй чувства» Упражнение «Вред и польза моих чувств»
Как справляться с эмоциями? (1 ч)	Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций 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»
Индивидуальные консультации (1 ч)	Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей	Вопросы школьника к педагогу вопросу определения проблем в

	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)		
Уверенное поведение (1 ч)	Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.	Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение» Упражнение «Уверенная поза» Упражнение «Репетиция уверенного поведения»
Критика (1 ч)	Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное	Упражнение «Обзывалки» Упражнение «Короткий ответ» Упражнение «Частичное согласие»

		отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.	
Просьба и требование (1 ч)		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».	Упражнение «Пирог с начинкой» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Вежливый отказ»
Благодарность (1 ч)		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.	Упражнение «Особые дары» Упражнение «Благодарность» Упражнение «Благодарность без слов»
Поведение конфликтных ситуациях (1 ч)	в	Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии	Упражнение «Связующая нить» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Назови эмоцию» Упражнение «Ковер мира»

	конфликта. Стратегии выхода из конфликта. «Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.	
Моя индивидуальность (1 ч)	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.	Упражнение «Визитная карточка» Упражнение «Мой герб» Упражнение «Мой дракон» Упражнение «Мне в тебе нравится»
Моя ответственность (1 ч)	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.	Упражнение «Диаграмма ответственности»
Как изменить привычки (1 ч)	Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки,	Упражнение «Мне мешает... Я хочу...»

	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»
Принятие решения (1 ч)	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»
Как понять Другого (1 ч)	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»
Общение в группе (1 ч)	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 деятельности¹

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.

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

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 бросьте 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.

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 пластически 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 выскажутся, выступавший скажет нам, кто был прав. Далее 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 «Многоликость 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 мишки, называя его добрыми словами. Таким образом, каждый ребенок, побывав в роли мишки, 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 «провинности» 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.