

Управление образования  
администрации Анжеро – Судженского городского округа

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро – Судженского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»  
(МБОУ «СОШ №12»)



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Уроки общения для младших подростков»  
(социальное направление)**

*Срок реализации: 1 год*

Составитель:  
Зубова Светлана Ильинична,  
педагог-психолог

Анжеро-Судженск-2019

## Содержание

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
3.	Тематическое планирование	10

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

1) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

2) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

5) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### Метапредметные результаты:

1) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

2) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
<i>Раздел 1 Я познаю себя.</i>			
1	<u>Вводное занятие. Знакомство.</u> 1. Знакомство с целями курса и занятия. 2. Принятие правил работы в группе. 3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».	Диалог, вводная беседа	Познавательная
2	<u>Знакомство с собой. Образ моего «Я».</u> 1. Календарь настроения. 2. Введение понятия «Образ моего Я». 3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». 4. Игра « Чья это визитная карточка?».	Познавательная беседа	Познавательная
3	<u>Мы все такие разные. Тип темперамента.</u> 1. Календарь настроения. 2. Модифицированный вариант личностного опросника Айзенка «Тип темперамента». 3. Введение понятий: <i>темперамент, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.</i>	Познавательная беседа, дидактическая игра	Игровая
4	<u>Привычки и характер.</u> 1. Календарь настроения. 2. Беседа о формировании привычек и характера. 3. Упражнение «Плюс-минус».	Познавательная беседа, дидактическая игра	Игровая
5	<u>Особенности восприятия: аудиал, визуал, кинестетик.</u> 1. Календарь настроения. 2. Упражнение «Опиши лес, море и соседа слева». 3. Введение понятий «аудиал», «визуал», «кинестетик», «дискрет».	Познавательная беседа	Познавательная
6	<u>Я и окружающие..</u> 1. Календарь настроения. 2. Упражнение «Круг моих связей». 3. Упражнение «Что в имени тебе моём» 4. Упражнение «Я и мои роли».	Этическая беседа, творческая игра	Игровая, познавательная
7	<u>Я- личность.</u> 1. Календарь настроения.	Познавательная беседа,	Игровая

	<p>2. Игра «Зеркало».</p> <p>3. Введение понятий личность, человек.</p> <p>4. Игра «Что такое хорошо и что такое плохо».</p>	дидактическая игра	
8	<p><u>Оценивание себя. Самооценка.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Введение понятия Самооценка завышенная, заниженная.</p> <p>4. Игра «Как оценивать себя?».</p> <p>5. Упражнение «Самое лучшее представление».</p>	Познавательная беседа, дидактическая игра	Игровая
9 - 10	<p><u>Мои внутренние друзья. Мои внутренние враги.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Обсуждение понятий «друг» и «враг».</p> <p>4. Упражнение «Луч доброты».</p>	Этическая беседа, творческая игра	Игровая, познавательная
11	<p><u>Я глазами других.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Игра «Твоё имя», «Ассоциации».</p> <p>4. Упражнение «Дружеское предложение».</p>	Познавательная беседа	Познавательная
12	<p><u>Чувства и эмоции.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Введение понятий «чувства» и «эмоции».</p> <p>4. Упражнение «В мире эмоций».</p> <p>5. Упражнение «эмоции в мимике»</p> <p>6. Упражнение «Три лица, три чувства».</p>	Познавательная беседа	Познавательная
13	<p><u>Мои мысли. Моё настроение.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Чтение рассказа «Памси грустит».</p> <p>4. Введение понятия «настроение».</p> <p>5. Упражнение «Что может повлиять на настроение», «Настроение деревни».</p>	Этическая беседа, творческая игра	Игровая, познавательная
14	<p><u>Тревожность. Страхи и фобии.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Введение понятия «тревожность».</p> <p>4. Упражнение-тест «Внутренняя напряжённость».</p> <p>5. Ситуации « Страхи приятеля».</p>	Познавательная беседа, дидактическая игра	Игровая
15	<p><u>Доска объявлений. Ищу друга.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p>	Познавательная беседа, дидактическая игра	Игровая

	<p>3. Тест «Какой вы друг?»</p> <p>4. Упражнение «Ищу друга».</p> <p>5. Мысли мудрых о дружбе.</p> <p>6. Ситуация «Друг выдал твою тайну».</p>		
16	<p><u>Ярмарка достоинств.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Игра «Ярмарка достоинств».</p> <p>4. Игра «Вверх по радуге».</p>	Познавательная беседа	Игровая. Познавательная
17	<p><u>Самопрезентация.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Введение понятий <i>презентация и самопрезентация.</i></p> <p>4. Игра «Зубы и Мясо».</p> <p>5. Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»</p>	Познавательная беседа	Познавательная
<b><i>Раздел 2 Проблемы и культура общения</i></b>			
18	<p><u>Пойми меня.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Игра «Тих-тиби-дух».</p> <p>4. Работа с пословицами.</p> <p>5. Игры «Пойми меня», «Танец пальцев».</p>	Познавательная беседа, творческая игра	Игровая, познавательная
19 - 20	<p><u>Мои проблемы .</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Введение понятия <i>«проблема»</i></p> <p>4. Работа с проблемными ситуациями</p> <p>5. Схема решения проблемы.</p> <p>6. Упражнение «Превращаем проблемы в цели».</p> <p>7. Игра «Диалог со своим мозгом».</p>	Познавательная беседа	Познавательная
21	<p><u>Обиды .</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Введение и обсуждение понятий <i>обиженный человек, уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, справедливое</i> поведение.</p> <p>4. Выполнение этюдов «Солёный чай», «Грязная Бумажка», «Сочувствие».</p> <p>5. Упражнение «Рисуем обиду».</p>	Этическая беседа, творческая игра	Игровая, познавательная

22	<u>Критика</u> . 1. Календарь настроения. 2. Постановка целей занятия. 3. Игра с мячом «Что звучит обидно?» 4. Обсуждение игры. 5. Упражнение на «Я-сообщение». 6. Упражнение «Контролируемый диалог». 7. Игры «Разногласия», «Рукопожатие».	Познавательная беседа	Познавательная
23	<u>Комплименты или лесть?</u> 1. Календарь настроения. 2. Постановка целей занятия. 3. Введение понятий <i>комплимент, лесть, достоинство</i> . 4. Чтение и обсуждение рассказа А.П. Чехова «Симулянты». 5. Упражнение «Скажи комплимент»	Познавательная беседа	Познавательная
24	<u>Груз привычек.</u> 1. Календарь настроения. 2. Постановка целей занятия. 3. Упражнение «Обмен комплиментами». 4. Введение понятия <i>привычка (полезные и вредные)</i> . 5. Обсуждение поговорки «Посеешь привычку – пожнешь характер». 6. Упражнение «Вверх по радуге»	Познавательная беседа	Познавательная
25	<u>Азбука перемен</u> . 1. Календарь настроения. 2. Постановка целей занятия. 3. Беседа о « <i>сильном человеке</i> ». 4. Составляем «Азбуку перемен на букву А и Б», «Нарисуем жизнь». 5. Игра «Я бросаю тебе мяч».	Познавательная беседа	Познавательная
26	<u>Вежливость.</u> 1. Календарь настроения. 2. Постановка целей занятия. 3. Анализ упражнения «Азбуки перемен. Буква В и Г». 4. Составление кодекса Вежливости. 5. Упражнение «Добрые слова для каждого», «Будем сильными вместе».	Этическая беседа, творческая игра	Игровая, познавательная
27-28	<u>Умеем ли мы слушать? Виды слушания.</u> 1. Календарь настроения.	Познавательная беседа, творческая	Игровая, познавательная

	<p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Введение понятий «<i>слушать</i>» и «<i>слышать</i>».</p> <p>4. Тест «Умеете ли вы слушать?».</p> <p>5. Игры «Испорченный телефон», «Пойми меня».</p>	игра	тельная
29	<p><u>Зачем нужен этикет?</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Введение понятия «<i>этикет</i>».</p> <p>4. Беседа о вежливых проявлениях людей.</p> <p>5. Игра «День рождения».</p> <p>6. Упражнение «Карнавал зверей».</p>	Познавательная беседа, игра	Познавательная
30	<p><u>Приветствия.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Беседа о правилах приветствия.</p> <p>4. Игра «Обмен приветствиями».</p> <p>5. Работа по карточкам-ситуациям.</p> <p>6. Упражнение «Обмен ролями»</p>	Этическая беседа, игра	Игровая, познавательная .
31	<p><u>Умение вести беседу.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Беседа о правилах ведения беседы.</p> <p>4. Игра «Регулятор громкости».</p> <p>5. Упражнение «Настойчивый репортёр».</p>	Этическая беседа, творческая игра	Игровая, познавательная
32	<p><u>Телефонный разговор.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Игра «Поговорим».</p> <p>4. Работа по карточкам-ситуациям.</p> <p>5. Беседа о назначении и необходимости телефона.</p>	Этическая беседа, творческая игра	Игровая, познавательная
33	<p><u>В театре.</u></p> <p>1. Календарь настроения.</p> <p>2. Постановка целей занятия.</p> <p>3. Беседа о правилах поведения в театре.</p> <p>4. Сюжетная игра «В театре».</p> <p>5. Упражнение «Акустический радар», «Артист».</p>	Этическая беседа, творческая игра	Игровая, познавательная
34	<p><u>Принимаем гостей.</u></p>	Этическая беседа,	Игровая,

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Календарь настроения.</li> <li>2. Постановка целей занятия.</li> <li>3. Беседа о правилах приёма гостей.</li> <li>4. Упражнения «Сервируем стол», «Поведение за столом», «Подарки».</li> </ol>	творческая игра	познавательная
35	<p><u>Чаепитие (итоговое занятие).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Календарь настроения.</li> <li>2. Постановка целей занятия.</li> <li>3. Чтение фрагмента сказки «Дюймовочка» (у майских жуков).</li> <li>4. Беседа о правилах поведения за столом.</li> </ol>	Диалог	Познавательная

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
<b><i>Раздел 1 Я познаю себя (17 часов)</i></b>		
1	Вводное занятие. Знакомство.	1
2	Знакомство с собой. Образ моего «Я»	1
3	Мы все такие разные. Тип темперамента.	1
4	Привычки и характер.	1
5	Особенности восприятия: аудиал, визуал, кинестетик.	1
6	Я и окружающие.	1
7	Я- личность.	1
8	Оценивание себя. Самооценка.	1
9	Мои внутренние друзья. Мои внутренние враги.	2
10	Я глазами других.	1
11	Чувства и эмоции.	1
12	Мои мысли. Моё настроение.	1
13	Тревожность. Страхи и фобии.	1
14	Доска объявлений. Ищу друга.	1
15	Ярмарка достоинств.	1
16	Самопрезентация.	1
<b><i>Раздел 2 Проблемы и культура общения (18 часов)</i></b>		
17	Пойми меня	1
18	Мои проблемы	2
19	Обиды	1
20	Критика	1
21	Комплименты или лесть?	1
22	Груз привычек	1
23	Азбука перемен	1
24	Вежливость	1
25	Умеем ли мы слушать? Виды слушания.	2
26	Зачем нужен этикет?	1
27	Приветствия	1
28	Умение вести беседу	1
29	Телефонный разговор	1
30	В театре	1
31	Принимаем гостей	1
32	Чаепитие (итоговое занятие)	1
<b>Всего</b>		<b>35</b>