

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 7  
от 02.06.2023г.

Утверждена  
приказом № 476 от 02.06.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**ШКОЛА ЛИДЕРА**

**1 год обучения**  
**Возраст обучающихся: 11 – 13 лет**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Грисюк Надежда Иринеевна,**  
**педагог дополнительного образования**

## **1 год обучения**

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- знакомить учащихся с основными понятиями: восприятие, эмоции и чувства, группа и коллектив, общение.
- научить самопрезентации,;
- научить определению эмоционального состояния других людей;
- научить конструктивному взаимодействию со взрослыми;
- познакомить с техникой публичного выступления.
- научить распознавать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими

людьми;

- научить техникам установления контакта;

#### **Развивающие:**

- развить познавательные процессы: восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь;
- развивать чувство эмпатии;
- развить наблюдательность; настойчивость и усидчивость;
- развить кругозор учащихся.
- развить творческое мышление учащихся;
- снизить эмоциональное напряжение;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать в детях сознательное социально-активное поведение в обществе;
- воспитать умение уважать мнение других людей;
- воспитать у учащихся чувство взаимопомощи, умение выслушать друг друга;
- сформировать морально-психологическую устойчивость в преодолении трудностей.
- сформировать самостоятельность в выработке собственного мнения;
- сформировать устойчивые навыки конструктивного социального взаимодействия;
- сформировать умения продуктивно работать в коллективе, выступая при этом активным участником процесса;
- воспитать культуру семейных отношений;
- научить правилам общения в коллективе (формировать гуманистический стиль взаимоотношений с товарищами);
- сформировать нравственный, эмоциональный компонент мировоззрения детей.

### **Планируемые результаты 1 года обучения:**

#### **Личностные:**

- освоит активный стиль общения;
- научиться работать в коллективе, помогать друг другу и быть внимательным по отношению к сверстникам;
- разовьет лидерские качества;
- расширить свои знания.

#### **Метапредметные:**

- разовьет восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь;
- разовьет коммуникативных навыков;
- разовьет уверенность в себе;
- разовьет чувство эмпатии;
- разовьет навыки контроля и регуляции эмоционального состояния;
- разовьет наблюдательность, усидчивость.
- научиться доказывать свою точку зрения;

- научиться договариваться и приходить к общему решению;
- научиться владеть умениями организации собственной деятельности на занятии,
- научиться выступать перед аудиторией.

**Предметные:**

Учащиеся научиться:

- основным понятиям: восприятие, эмоции и чувства, группа и коллектив, общение;
- техникам установления контакта;
- представлять себя;
- определять эмоциональное состояние других людей;
- конструктивному взаимодействию со взрослыми;
- преодолевать барьеры в общении;
- приемам и способам релаксации;
- знанию техники публичного выступления.

**Календарно-тематическое планирование**

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2.	Самопрезентация	2		2		
3.	Уточнение образа «Я». Техники релаксации.	2	1	1		
4.	Каким меня видят другие. Адекватность	2	1	1		
5.	Каким меня видят другие.	2	1	1		
6.	Какими я вижу других.	2	1	1		
7.	Эмоции и чувства. Определение уровня тревожности	2	1	1		
8.	Мое настроение. Игры на развитие контроля.	2	1	1		
9.	Мир фантазий. Мечты. . Реализация целей.	2	1	1		
10.	Принятие личных обязательств.	2	1	1		
11.	Техники релаксации.	2	1	1		
12.	Понятие о группах и коллективах.	2	1	1		
13.	Взаимоотношения людей в группах. Исследование	2	1	1		
14.	Взаимоотношения людей в группах. Проективный рисунок	2	1	1		
15.	Дружба и ее роль в жизни человека.	2	1	1		
16.	Я в обществе друзей.	2	1	1		
17.	Я в обществе друзей.	2	1	1		
18.	Я в мире взрослых. Чувство взрослости.	2	1	1		

19.	Я в мире взрослых.	2	1	1		
20.	Я и моя семья.	2	1	1		
21.	Понятие общения. Распознавание манипуляций.	2	1	1		
22.	Общение как обмен информацией.	2	1	1		
23.	Вербальные и невербальные средства общения.	2	1	1		
24.	Визуальные виды общения. Позиции при общении.	2	1	1		
25.	Зоны контактов.	2	1	1		
26.	Общение как взаимодействие.	2	1	1		
27.	Общение как восприятие людьми друг друга.	2	1	1		
28.	Барьеры общения и мотивы поведения.	2	1	1		
29.	Формирование первого впечатления.	2	1	1		
30.	Проблема доверия. Способы защиты от манипулирования	2	1	1		
31.	Ошибки общения.	2	1	1		
32.	Искусство быть естественным в общении.	2	1	1		
33.	Уверенность в себе. Самооценка	2	1	1		
34.	Выступление перед аудиторией.	2		2		
35.	Успех в жизни	2	1	1		
36.	Контрольное занятие.	2		2		
	Итого:	72	33	39		

### Содержание программы 1 года обучения:

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.

##### Теория:

Техника безопасности на занятии. Знакомство с программой. Цель и структура занятий. Знакомство группы. Создание безопасной, доброжелательной атмосферы. Сплочение группы. Обсуждение и принятие правил работы. Техника безопасности.

Практика: Занятия, направленные на знакомство и сплочение группы.

#### 2. Самопрезентация.

##### Теория:

Как представить себя. Самая важная информация. Варианты представления. Способы самоанализа.

##### Практика:

Подготовка и проведение представления себя в группе.

#### 3. Самопознание

##### 3.1. Уточнение образа «Я».

##### Теория:

Восприятие своего «Я» через соотнесение с другими, т.е. использование другого в качестве модели, удобной для наблюдения и взгляда со стороны. Возможность идентификации,

сопоставления себя с другими членами группы. Значимость каждого человека. Принятие себя таким, какой ты есть (со всеми достоинствами и недостатками). Уникальность и неповторимость каждого человека.

Практика:

Игры на уточнение собственного образа: «Каким я вижу себя?». «Встреча с самим собой».

### **3.2. Каким меня видят другие.**

Теория:

Адекватность восприятия людьми друг друга. Восприятие человека человеком. Восприятие себя через восприятие другими, т.е. использование информации, передаваемой окружающими на основе обратной связи. Возможность узнавать мнение окружающих о себе через слова, чувства, поведенческие реакции.

Практика:

Тренинги на сопоставление самовосприятия и восприятия другими.

### **3.3. Какими я вижу других.**

Теория:

Особенности моего восприятия других людей. Основные факторы, влияющие на социальное восприятие. Эффекты восприятия: эффект новизны, ореола и др. Влияние личного опыта на формирование образа другого человека. Восприятие через результат деятельности. Восприятие через наблюдение состояний. Восприятие через оценку внешнего облика.

Практика:

Отработка задач, показывающих особенности восприятия занимающихся.

### **3.4. Эмоции и чувства.**

Теория:

Понятие, виды эмоций. Распознавание и классификация эмоций. Фундаментальные эмоции, их комплексы у человека. Эмоции и чувства.

Практика:

Тренировка в определении эмоционального состояния других людей. Определение уровня тревожности.

### **3.5. Мое настроение.**

Теория:

Факторы, влияющие на настроение людей. Признаки плохого и хорошего настроения. Произвольное влияние на собственное настроение.

Практика:

Игры и упражнения на развитие навыков контроля и регуляции настроения.

### **3.6. Мир фантазий.**

Теория:

Наши мечты. Их реализация.

Практика:

Работа с техникой «Мечтатель – реалист- критик».

### **3.7. Техники релаксации.**

Теория:

Понятие. Приемы и способы релаксации.

Практика:

Отработка приемов релаксации.

## **4. Я среди людей**

### **4.1. Понятие о группах и коллективах.**

Теория:

Группы. Уровни развития группы. Взаимодействие в группе.

Практика:

Игра «Ассоциации». Соотнесение самооценки и оценки членами группы, упражнения на формирование умения слушать и давать обратную связь.

### **4.2. Взаимоотношения людей в группах.**

Теория:

Личность в процессе взаимодействия. Групповое взаимодействие. Социометрический статус. Влияние группового настроения.

Практика:

Проведение социометрического исследования. Деловая игра «Необитаемый остров». Проективный рисунок «Наша группа». Упражнения на групповое взаимодействие.

**4.3. Дружба и ее роль в жизни человека.**

Теория:

Понятие «дружба». Значение дружбы для нас. Критерии дружеского общения.

Практика:

Игры и упражнения: преодоление барьеров в общении.

**4.4. Я в обществе друзей.**

Теория:

Представление о друге, как о единомышленнике. Мои ожидания от друзей. Я – для друзей. Откровенность с друзьями.

Практика:

Игры: совершенствование навыков общения.

**4.5. Я в мире взрослых**

Теория:

Легко ли общаться со взрослыми? Противоборство. Формы протеста. Чувство взрослости. Продуктивные способы взаимодействия.

Практика:

Игры: обучение конструктивному взаимодействию со взрослыми людьми.

**4.6. Я и моя семья.**

Теория:

Роль близких в жизни человека. Близкие – опора в жизни. Помощь и поддержка близким людям.

Практика:

Игры и упражнения: взаимодействие и общение в семье.

**4.7. Распознавание манипуляций.**

Теория:

Понятия манипуляция, манипулятор. Причины манипуляций. Проявления манипулятивного поведения у различных психологических типов людей.

Практика:

Игры и тренинги: выполнение определенных ролей. Анализ поведения.

**5. Общение**

**5.1. Понятие общение.**

Теория:

Что включает в себя понятие «общение»? Значение общения. Сложность процесса. Три стороны процесса: коммуникативная, интерактивная, перцептивная. Общение как обмен информацией. Общение как взаимодействие. Восприятие людьми друг друга. Особенности приема и передачи информации. Техники установления контакта.

Практика:

Деловые игры. Ролевые игры. Коммуникативный тренинг. Тренинг делового общения.

**5.2. Общение как обмен информацией.**

Теория:

Коммуникативная сторона общения. Понятие информации. Ее типы.

Практика:

Практическая работа: отработка навыков информативного общения («Ищем секрет», «Объявление о знакомстве» и т.д.).

**5.3. Вербальные и невербальные средства общения.**

Теория:

Вербальное и невербальное общение: основные каналы информации о собеседнике. Тактильная система. Акустическая система. Понятие речи. Виды речи. Характеристики устной речи.

Практика:

Игры, способствующие проявлению особенностей использования средств общения.

#### **5.4. Визуальные виды общения.**

Теория:

Кинесика, мимика, пантомимика, кожные реакции, жесты, походка, звуки и запахи. Значение «языка жестов» для взаимопонимания. Направление взгляда. Визуальные контакты. Зоны в человеческом контакте (интимная, личная или персональная, социальная, публичная). Позиции при общении.

Практика:

Игры на развитие визуального общения.

#### **5.5. Общение как взаимодействие**

Теория:

Интерактивная сторона общения. Цели общения. Мотивы взаимодействия. Ведущие тактики общения. Типы взаимодействия. Теории межличностного взаимодействия. Модели организации совместной деятельности. Стратегия поведения в процессе сотрудничества.

Практика:

Игры на развитие интерактивной стороны общения.

#### **5.6. Общение как восприятие людьми друг друга.**

Теория:

Перцептивная сторона общения. Познание и понимание людьми друг друга (идентификация, эмпатия). Познание самого себя в процессе общения (рефлексия). Прогнозирование поведения партнера в процессе общения. Эффекты восприятия. Стереотип.

Практика:

Игры на развитие перцептивной стороны общения.

#### **5.7. Барьеры общения и мотивы поведения.**

Теория:

Понятие барьера общения. Психологические и непсихологические барьеры. Межличностные и внутриличностные барьеры общения. Причины возникновения. Способы обнаружения. Барьеры понимания, социально-культурные, барьеры отношения. Методы снятия барьеров.

Практика:

Игры и упражнения на обнаружение и преодоление барьеров общения.

#### **5.8. Формирование первого впечатления.**

Теория:

Факторы формирования первого впечатления: превосходство, привлекательность партнера, отношение к наблюдателю. Правила нейтрализации барьеров. Приемы усиления обаяния. Структура психологической подстройки к партнеру. Репрезентативные системы.

Практика:

Рольевые игры: Определение репрезентативной системы. Самостоятельная работа: отработка технологии эффективного установления контакта.

#### **5.9. Проблема доверия.**

Теория:

Что такое доверие? Доверие себе. Доверие другим людям. Открытость и манипулирование. Методы влияния на людей. Способы защиты от манипулирования.

Практика:

Игры на доверие. Самостоятельная работа: отработка способов защиты от манипулирования.

#### **5.10. Ошибки общения.**

Теория:

Ошибки восприятия. Ошибки понимания.

Практика:

Игры: отработка эффективных способов общения.

### **5.11. Искусство быть естественным в общении.**

Теория:

Искреннее поведение. Внимательное отношение к человеку. Выстраивание доверительных отношений. Совмещение внутренних переживаний и внешних проявлений.

Практика:

Рольевые игры и упражнения: формирование конгруэнтности, формирование естественного поведения.

### **6. Уверенность в себе.**

Теория:

Самооценка. Методы диагностики самооценки.

Практика:

Определение уровня самооценки. Упражнение «Уверенность в себе».

### **7. Выступление перед аудиторией.**

Теория:

Техника публичного выступления как профессиональное средство.

Практика:

Самостоятельная работа: отработка техники публичного выступления.

### **8. Успех в жизни.**

Теория:

Что такое успех? Стратегия удачливого человека и неудачника.

Практика:

Игры: стратегия успешного человека.

### **8. Контрольное занятие.**

Практика:

Рефлексия участников занятий. Планирование дальнейшей работы.