

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

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



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **«ШКОЛА ЛИДЕРА»**

**Срок освоения: 3 года**

**Возраст учащихся: 11 – 16 лет**

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

## **Пояснительная записка**

Программа «Школа лидера» относится к социально-гуманитарной **направленности**.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 16 лет, не зависимо от пола, имеющими заявление от родителей о приеме в объединение. По программе могут заниматься обучающиеся, имеющие интерес к содержанию программы.

### **Актуальность**

Актуальность программы вызвана повышенным интересом подростков и их родителей к выявлению, поддержке, развитию лидерских, организаторских способностей старшеклассников и формированию осознанного и грамотного отношения к своим возможностям, здоровью и самоопределению.

По возрастному уровню программа предназначена для обучающихся подросткового возраста. Этот период отличается повышенной интеллектуальной активностью, желанием развивать, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны. На каждом возрастном этапе социализации можно наблюдать определенные особенности развития личности. Дети подросткового возраста включаются в качественно новую систему отношений с товарищами и взрослыми в школе. Изменяется их фактическое место в семье, а также среди сверстников в повседневной жизни.

У ребенка в подростковом возрасте значительно расширяется сфера деятельности, а главное – качественно меняется характер этой деятельности, значительно усложняется ее виды и формы.

Изменение социальной позиции ребенка в подростковом возрасте, его стремление занять определенное место в жизни, обществе, в отношениях со взрослыми находят отражение в резко повышенной потребности подростка оценить самого себя в системе «Я и мое участие в жизни общества».

Построение у подростков развитой системы общения служит основой формирования у них сознательного отношения к другим людям, к окружающему миру. При этом развитая система общения – это непереносимое условие, при котором их сознательность обнаруживается в виде определенного качества личности.

Речь идет не просто о социальной направленности различных видов деятельности подростков, а о существующей ныне в школе организации разнообразных дел, мероприятий и о специальном построении особого типа социально-одобряемой деятельности, типа, которой является условием, способом формирования личности и необходимым компонентом многоплановой деятельности ребенка, организуемой в системе воспитательного процесса.

Непереносимым условием социализации подростка в школе является его общение со сверстниками, которое складывается в школьном классе, в неформальном подростковом объединении. Исследованиями установлено, что приобретение социального опыта ребенка зависит от того, какие межличностные отношения складываются во всех конкретных малых группах, в которые он входит.

Приобщение к активной социальной, досуговой, познавательной и другим видам деятельности способствует образовательная программа «Лидер».

Подростковый возраст – важнейший период в психолого-социальном развитии человека. Подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, осваивает различные социальные роли, открывает свой внутренний мир. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других, часто приходит чувство одиночества. Отсюда растет потребность в общении, и вместе с ней подростки сталкиваются с большими сложностями в этой области. Их жизненная ориентация будет зависеть от отношения к себе и другим людям. Именно поэтому, в этот период старшеклассникам важно понимание, поддержка и помощь в решении различных жизненных ситуаций.

Отсутствие у школьников знаний по основам коммуникативной культуры ведет к ограничению межличностного общения и обеднению индивидуальных возможностей

подростка. К сожалению, во время учебного процесса необходимые коммуникативные навыки, обучающиеся в достаточной степени не получают. Это подтверждает анализ результатов проведенной в школе диагностики коммуникативных склонностей старшеклассников, уровня взаимоотношений в классных коллективах, потребностей обучающихся. Следовательно, необходимо специальное обучение подростков коммуникативным навыкам, нахождению способов познания себя, понимания других людей, осуществить которое возможно во время занятий в объединении «Лидер».

Для продуктивной работы в данном направлении, в старшем школьном возрасте, есть все необходимые предпосылки: ярко выраженная потребность в самопознании, более зрелая рефлексия, содержательная самооценка, значимость обратной связи, высокая потребность в общении и трудности в этой сфере.

Данная программа помогает воспитанию обучающихся, способных решать проблемы эмоционального и социального характера. Следовательно, позволяет более успешно ориентироваться в социальной среде.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок реализации программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 216 часа.

Количество лет, необходимых для освоения программы: 3 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа способствует решению самых острых в подростковом возрасте проблем. Обучающиеся осознают себя как личность, учатся рефлексии, эмпатии, грамотному эмоциональному реагированию в разных жизненных ситуациях, учатся вырабатывать собственную позицию, критически перерабатывать информацию, творческому мышлению. Каждая из положенных программ в основу данной, предлагает более узкие области для изучения и освоения.

Данная программа адаптирована к условиям образовательного процесса образовательного учреждения. Главной особенностью программы является ее практическая направленность. Лидер – человек, желающий и умеющий вести за собой, начинается с умения устанавливать отношения с другими, вступать в эффективное общение. Казалось бы, лидерство – это прежде всего борьба за власть. Бороться – и общаться? Бороться – и договариваться? Несовместимо! Но при более внимательном взгляде оказывается, что основная проблема власти (и, соответственно, лидерства) – это понять, когда именно драться, а когда – договариваться.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	72	2
2	72	2
3	72	2

**Цель программы:** формирование лидерских качеств у обучающихся, способствующих повышению их социальной адаптации через овладение основами психологии, ораторского, организаторского искусства.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

- сформировать систему понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, группы, социально-психологических ситуаций;
- научить распознавать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми;
- научить предотвращению и эффективному преодолению конфликтов;

- обучить конструктивному взаимодействию со взрослыми;
- научить разрабатывать, оформлять и проводить коллективно-творческую деятельность (КТД).

- научить навыкам социальной активности;
- научить приемам и способам релаксации;
- обучить способам и приемам психической саморегуляции.
- научить технике публичного выступления.

#### **Развивающие:**

- развить коммуникативные и организаторские способности обучающихся, как важного условия целостного развития личности и индивидуальности человека;
- развить навыки рефлексии и обратной связи;
- повысить эмоциональную стабильность и снизить эмоциональное напряжение;
- развить возможность определять успешную стратегию поведения в различных ситуациях;
- развить чувство эмпатии;
- развить наблюдательность, усидчивость, уверенность в себе;
- научить выступать перед аудиторией.

#### **Воспитательные:**

- освоит активный стиль общения;
- разовьет лидерские качества;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности, помогать друг другу и быть внимательным по отношению к сверстникам;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- разовьет самостоятельность, творческий подход к заданиям;
- сформировать устойчивые навыки конструктивного социального взаимодействия;
- сформировать умения продуктивно работать в коллективе, выступая при этом активным участником процесса;
- сформировать положительный «Я-конкуренция», которая характеризуется тремя факторами:
  - а) уверенностью в доброжелательном отношении к нему других людей;
  - б) убежденностью в овладении им тех или иных видов деятельности;
  - с) чувством собственной значимости.

- разовьет мотивацию в дальнейшем расширять свои знания в области психологических умений

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные:**

Обучающийся:

- освоит активный стиль общения;
- разовьет лидерские качества;
- будет готов к осуществлять индивидуальную и коллективную деятельность, помогать друг другу и быть внимательным по отношению к сверстникам;
- будет уметь конструктивно разрешать конфликты;
- разовьет самостоятельность, творческий подход к заданиям;
- сформировать устойчивые навыки конструктивного социального взаимодействия;
- сформирует умения продуктивно работать в коллективе, выступая при этом активным участником процесса;
- сформирует положительный «Я-конкуренция»:
  - а) уверенность в доброжелательном отношении к нему других людей;
  - б) убежденность в овладении им тех или иных видов деятельности;
  - с) чувством собственной значимости.

- разовьет мотивацию в дальнейшем расширять свои знания в области психологических умений.

### **Метапредметные:**

Обучающийся научиться:

- проявлять коммуникативные навыки и организаторские способности;
- доказывать свою точку зрения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- повысит эмоциональную стабильность и снизить эмоциональное напряжение;
- определять успешную стратегию поведения в различных ситуациях;
- научиться выступать перед аудиторией.

Обучающийся разовьет:

- чувство эмпатии;
- коммуникативные навыки;
- наблюдательность, усидчивость, уверенность в себе;

### **Предметные:**

Обучающийся научится:

- использовать систему научных знаний и соответствующих этим знаниям практико-ориентированных и актуальных умений и навыков;
  - распознавать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми;
  - разрешать конфликты;
  - разрабатывать, оформлять КТД.
  - конструктивному взаимодействию со взрослыми;
  - навыкам социальной активности;
  - приемам и способам релаксации;
- способам и приемам психической саморегуляции.
- научатся техникам публичного выступления.

### **Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации:** государственный язык РФ - русский .

**Форма обучения** очная,

### **Особенности реализации**

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Условия набора и формирования групп**

Набор в объединение осуществляется на свободной основе, по желанию подростков, по заявлению родителей или законных представителей.

В одной группе могут заниматься обучающиеся разного возраста, на первом году обучения – 15 человек, на втором году – 12 человек, на третьем году – 10 человек. Возможен дополнительный набор обучающихся на второй и третий год обучения при наличии свободных мест и при условии владения необходимыми знаниями и навыками.

При желании и в соответствии с возрастом обучающиеся имеют возможность повторить обучение по программе. Для таких обучающихся, с целью поддержки детских инициатив, в содержании программы предусмотрено наличие заданий повышенного уровня сложности, что дает возможность для самосовершенствования и развития их творческого потенциала, как в объединении, так и дома.

### **Формы организации и проведения занятий**

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.
- - предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

**Формы проведения занятий по программе:** акция, встреча, диспут, защита проектов, игра, конкурс, круглый стол, лекция, мастер-класс, олимпиада, праздник, презентация, репетиция, творческая мастерская, творческий отчет, тренинг, экскурсия, и др.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

15 столов;  
15 стульев;  
Доска;  
1 персональный компьютер;  
Принтер.

**Необходимое кадровое обеспечение программы.** Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта», хорошо владеющий навыками работы с заявленными в общеобразовательной программе.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	Самопрезентация	2	1	1	Наблюдение
3.	Самопознание	14	6	8	Беседа, наблюдение
4.	Я среди людей	12	6	6	Беседа, наблюдение
5.	Общение	30	15	15	Беседа, наблюдение
6.	Уверенность в себе	4	1	3	Беседа, наблюдение
7.	Выступление перед аудиторией	4	1	3	наблюдение
8.	Успех в жизни	2	1	1	Беседа, наблюдение
9.	Контрольное занятие	2	1	1	зачет
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	Как вести за собой	28	14	14	Беседа, наблюдение
3.	Мастерская организатора	14	7	7	Беседа, наблюдение
4.	Эффективное общение	24	12	12	Беседа, наблюдение
5.	Защита проекта или реферата.	2		2	наблюдение
6.	Контрольное занятие.	2	1	1	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	Понятие личность	20	10	10	Беседа, наблюдение
3.	Личностный рост	20	10	10	Беседа, наблюдение
4.	Стресс. Причины, стадии развития. Помощь в стрессовой ситуации	12	6	6	Беседа, наблюдение
5.	Тайны успеха делового общения	8	4	4	Беседа, наблюдение
6.	Основные способы предупреждения и разрешения конфликтов	4	2	2	Беседа, наблюдение
7.	Способы и приемы психической саморегуляции	2	1	1	Беседа, наблюдение
8.	Защита проекта или реферата	2		2	Наблюдение
9.	Итоговое занятие.	2	1	1	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	

### Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
<b>1</b>	<b>1 сентября</b>	<b>25 мая</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>1 раза в неделю по 2 ч.</b>

2	1 сентября	25 мая	36	36	72	1 раза в неделю по 2 ч.
3	1 сентября	25 мая	36	36	72	1 раза в неделю по 2 ч.

## **Рабочая программа на 2023-2024 учебный год**

### **1 года обучения**

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- знакомить учащихся с основными понятиями: восприятие, эмоции и чувства, группа и коллектив, общение;
- научить конструктивному взаимодействию со взрослыми;
- научить распознавать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми;
- научить разрабатывать, оформлять и проводить коллективно-творческую деятельность (КТД).
- преодолевать барьеры в общении;
- приемам и способам релаксации;
- научить технике публичного выступления.

##### **Развивающие:**

- развить познавательные процессы: восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь;
- развивать чувство эмпатии;
- развить наблюдательность; настойчивость и усидчивость;
- познакомить с техникой публичного выступления
- научить выступать перед аудиторией.
- развить коммуникативные навыки;
- развить наблюдательность, усидчивость, уверенность в себе;

##### **Воспитательные:**

- освоит активный стиль общения;
- разовьет лидерские качества;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности, помогать друг другу и быть внимательным по отношению к сверстникам;
- разовьет самостоятельность, творческий подход к заданиям;
- сформировать уверенность в доброжелательном отношении к нему других людей;

## **Содержание программы**

### **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.

Контроль: Беседа.

### **2. Самопрезентация.**

#### Теория:

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

Практика:



Подготовка и проведение представления себя в группе.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **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».

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **3.6. Мир фантазий.**

Теория:

Наши мечты. Их реализация.

Практика:

Работа с техникой «Мечтатель – реалист- критик».

Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **3.7. Техники релаксации.**

#### Теория:

Понятие. Приемы и способы релаксации.

#### Практика:

Отработка приемов релаксации.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **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 общения.**

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.

Контроль: Беседа. Наблюдение.

### **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.).

Контроль: Беседа. Наблюдение.

### **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.

Контроль: Беседа. Наблюдение.

### **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.

Контроль: Беседа. Наблюдение.

### **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.

Контроль: Беседа. Наблюдение.

### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **5.10. Ошибки общения.**

Теория:

Ошибки восприятия. Ошибки понимания.

Практика:

Игры: отработка эффективных способов общения.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **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.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

## **6. Уверенность в себе.**

Теория:

Самооценка. Методы диагностики самооценки.

Практика:

Определение уровня самооценки. Упражнение «Уверенность в себе».

Контроль. Беседа. Наблюдение.

## **7. Выступление пред аудиторией.**

Теория:

Техника публичного выступления как профессиональное средство.

Практика:

Самостоятельная работа: отработка техники публичного выступления.

Контроль. Наблюдение.

## **8. Успех в жизни.**

Теория:

Что такое успех? Стратегия удачливого человека и неудачника.

Практика:

Игры: стратегия успешного человека.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

## **8. Контрольное занятие.**

Практика:

Рефлексия участников занятий. Планирование дальнейшей работы.

Контроль. Зачет.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные:**

- освоит активный стиль общения;
- научиться работать в коллективе, помогать друг другу и быть внимательным по отношению к сверстникам;
- будет осваивать активный стиль общения;
- будет развивать лидерские качества;
- разовьет самостоятельность, творческий подход к заданиям;
- сформирует уверенность в доброжелательном отношении к нему других людей.

#### **Метапредметные:**

- разовьет восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь;
- разовьет коммуникативные навыки;
- разовьет уверенность в себе;
- разовьет чувство эмпатии;
- разовьет наблюдательность, усидчивость.
- научиться договариваться и приходить к общему решению;

#### **Предметные:**

Учащиеся научиться:

- основным понятиям: восприятие, эмоции и чувства, группа и коллектив, общение;
- распознавать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми;
- разрабатывать, оформлять КТД.
- конструктивному взаимодействию со взрослыми;
- преодолевать барьеры в общении;
- приемам и способам релаксации;
- знание 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	2		2		

	аудиторией.					
35.	Успех в жизни	2	1	1		
36.	Контрольное занятие.	2		2		
	Итого:	72	33	39		

## **Рабочая программа на 2023-2024 учебный год**

### **Третий года обучения**

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- познакомить обучающихся с основными понятиями: личность, темперамент, характер, способности, жизненные ценности;
- сформировать у обучающихся представление о направленности своей личности, интересах и склонностях;
- сформировать представление у обучающихся о типе своего темперамента, характере, способностях, жизненных ценностях;
- познакомить обучающихся с факторами развития личности, проблемами лидерства, творческих потенциалом личности;
- научить практическим навыкам общения, публичного выступления, ведения переговоров, разрешения конфликтов, решения личных и общественных проблем;
- научить навыкам социальной активности;
- обучить способам и приемам психической саморегуляции.

##### **Развивающие:**

- продолжить развивать лидерские качества личности;
- развивать навык эффективного управления конфликтами;
- продолжить развивать коммуникативные и организаторские способности обучающихся;
- продолжить развивать навыки рефлексии и обратной связи.

##### **Воспитательные:**

- разовьет лидерские качества;
- научится конструктивно разрешать конфликты;
- сформирует убежденность в овладении тех или иных видов деятельности;
- сформирует чувство собственной значимости;
- продолжить мотивировать для дальнейшего расширения своих знаний в этой области.

#### **Содержание программы:**

##### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

- Теория:
- Программа работы на предстоящий год. Техника безопасности. Правила работы в группе.
- Практика: Техника безопасности. Задания и игры, направленные на сплочение группы.
- Контроль. Беседа.

##### **2. Понятие «Личность»**

###### **2.1. Характеристики личности.**

- Теория:
- Понятие «личность». Структура и факторы развития личности. Направленность личности. Потребности, интересы, склонности человека. Способности. Методы исследования способностей. Воля. Волевые свойства личности. Потребность в активности и социально значимой деятельности. Потребность в самоутверждении.
- Практика:

- Проведение диагностических исследований:
- - определение направленности личности;
- - изучение собственных интересов и склонностей.
- Контроль. Беседа. Наблюдение.

## **2.2. Темперамент.**

- Теория:
- Понятие. Основные теории темперамента. Теория А.И. Павлова. Особенности ВНД.

Понятия «экстравертированность» и «интровертированность». Характеристика типов темперамента. Сильные и слабые стороны типов темперамента. Особенности темперамента и деятельность. Темперамент и характер. Темперамент и профессиональное самоопределение.

- Практика:
- Определение типа темперамента.
- Контроль. Беседа. Наблюдение.

## **2.3. Характер.**

- Теория:
- Характер: понятие, свойства, типы. Методы исследования характера. Акцентуация характера. Приемы определения акцентуации характера у старшеклассников. Чувство взрослости.

- Практика:
- Определение типов характера в соответствии с различными классификациями.

Определение акцентуации характера.

- Контроль. Беседа. Наблюдение.

## **2.4. Способности.**

- Теория:
- Способности человека и их место в структуре личности. Способность к сочувствию, сопереживанию, сопереживанию. Эмпатия. Понятие и проявление.

- Практика:
- Определение уровня эмпатии.
- Контроль. Беседа. Наблюдение.

## **2.5. Жизненные ценности.**

- Теория:
- Ценностные ориентации. Что такое ценностные ориентации? Их регулятивная роль.

Подходы и классификации социальных ценностей. Методы определения ценностных ориентаций.

- Практика:
- Определение ценностных ориентаций.
- Контроль. Беседа. Наблюдение.

## **3. Личностный рост:**

### **3.1. Факторы развития личности.**

- Теория:
- Планирование. Деловая целеустремленность. Характеристика руководителя с четкими личными целями.

- Практика:

Тренинговые задания и игры: «Я – концепция», «Самооценка личности», «Идеальная модель»

- Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **3.2. Проблемы лидерства.**

- Теория:



- Свойства личности и проблемы взаимопонимания. Три пути взаимодействия: давление, манипуляции, открытость. Положительные и отрицательные стороны лидерства. Отношение к ошибкам. Формальные и неформальные лидеры.

- Практика:

- Деловые игры на выявление и отработку проблем лидерства. Ролевые игры и упражнения, связанные с взаимодействием различных типов личности.

- Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **3.3. Творческий потенциал личности.**

- Теория:

- Традиционное и нестандартное мышление. Стратегия Уолта Диснея.

- Практика:

- Изучение креативного мышления. Задания на использование традиционного и нестандартного мышления: «Усовершенствуйте игрушку», «Как вернуть орла в клетку?».

- Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **3.4. Уверенное поведение.**

- Теория:

- Понятие «уверенность». Что включает в себя уверенное поведение. Как оно проявляется. Анализ собственных мыслей. Как мы можем влиять на действительность.

- Практика:

- Тренинг «Уверенное поведение»

- Контроль. Беседа. Наблюдение.

### **3.5. Агрессивные формы поведения.**

- Теория:

- Понятие «агрессия». Проявление и виды агрессии. Показатели и формы агрессии (физическая, вербальная, косвенная, негативизм, раздражение, подозрительность, обида, чувство вины).

- Практика:

- Диагностика состояния агрессивности, форм и показателей агрессии.

- Контроль. Беседа. Наблюдение.

## **4. Стресс. Причины, стадии развития. Помощь в стрессовой ситуации.**

- Теория:

- Психологическая характеристика стресса. Причины, стадии развития. Помощь в стрессовой ситуации. Методики снятия стресса.

- Практика:

- Отработка методик снятия стресса.

- Контроль. Беседа. Наблюдение.

## **5. Тайны успеха делового общения.**

- Теория:

- Деловое общение. Его роль среди других видов взаимодействия людей. Виды и формы делового общения: непосредственное и опосредованное общение. Отличительные признаки делового общения. Мотивация делового общения. Ее связь с общей мотивацией поведения. Значение понимания мотивов общения для успешного ведения переговоров. Деловая беседа и переговоры. Цели и подцели деловой беседы. Основные этапы деловой беседы (вступление в контакт, ориентация в проблеме, аргументация и контраргументация, принятие совместного решения, завершение переговоров). Возможные ошибки в процессе переговоров. Подготовка к проведению деловой беседы. Открытость и манипулирование. Телефонные переговоры как особая форма переговоров. Устные и письменные формы деловой коммуникации.

- Практика:

- Ролевые игры и упражнения на отработку техник ведения деловых бесед и переговоров, техник приема и передачи информации, техник убеждения и т.д.

- Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **6. Основные способы предупреждения и разрешения конфликтов.**

- Теория:

- Установление причин конфликта. Сложности установления (истинные причины, затянувшийся конфликт, новые участники и т.д.). Устранение конфликтной ситуации. 6 правил формирования конфликтной ситуации. Управление конфликтом. Технология разрешения конфликта. Методы разрешения конфликта.

- Практика:

- Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса. Диагностическое исследование конфликтной ситуации.

- Контроль. Беседа. Наблюдение.

#### **7. Способы и приемы психической саморегуляции.**

- Теория.

- Понятие: «психическая саморегуляция». Релаксация. Оздоровительная психогимнастика. Актерские техники саморегуляции. Основы аутогенной тренировки. Приемы релаксации и психической саморегуляции. Подготовка к экзаменам. Режим, питание, отдых. Распределение материала. Особенности памяти.

- Практика.

- Обучение приемам и способам психической саморегуляции. Психологическая подготовка к экзаменам.

#### **8. Подготовка и защита проекта или реферата.**

- Теория:

- Технология создания проекта по теме. Работа с материалами.

- Практика:

- Создание и защита проекта / реферата.

- Контроль. Наблюдение.

#### **9. Итоговое занятие.**

- Практика:

- Подведение итогов за прошедший год. Рефлексия участников занятий.

- Контроль. Зачет.

#### **Прогнозируемые результаты:**

##### **Личностные:**

- разовьет лидерские качества;
- умение работать в коллективе, помогать друг другу и быть внимательным по отношению к сверстникам;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- сформировать убежденность в овладении им тех или иных видов деятельности;
- сформировать чувство собственной значимости;
- возникнет потребность для дальнейшего расширения своих знаний в этой области психологических умений.

##### **Метапредметные**

- развитие коммуникативных навыков и организаторских способностей;
- умение анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения;
- формирование способности оценивать свое поведение со стороны;
- формирование умения планировать и оценивать результаты своего поведения;
- морально-психологическая устойчивость в преодолении трудностей;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.
- умение определять успешную стратегию поведения в различных ситуациях;
- овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

### **Предметные**

- узнают основные понятия личности, темперамента, характера, способности, жизненных ценностях;
- узнают факторы развития личности, проблемы лидерства, творческий потенциал личности;
- сформируют представление о направленности своей личности, интересах и склонностях;
- сформируют представление о типе своего темперамента, характере, способностях, жизненных ценностях;
- освоят практические навыки общения, публичного выступления, ведения переговоров, разрешения конфликтов, решения личных и общественных проблем;
- приобретут навыки социальной активности;
- приобретут навыки психической саморегуляции.

### **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.	Понятие личность	2	1	1		
3.	Характеристики личности	2	1	1		
4.	Характеристики личности	2	1	1		
5.	Темперамент	2	1	1		
6.	Темперамент. Понятия «экстравертированность» и «интровертированность».	2	1	1		
7.	Характер	2	1	1		
8.	Способности	2	1	1		
9.	Жизненные ценности	2	1	1		
10.	Личностный рост: Факторы развития личности.	2	1	1		
11.	Факторы развития личности.	2	1	1		
12.	Проблемы лидерства	2	1	1		
13.	Проблемы лидерства	2	1	1		
14.	Свойства личности и проблемы взаимопонимания.	2	1	1		
15.	Положительные и отрицательные стороны лидерства.	2	1	1		
16.	«Я – концепция», «Самооценка личности»	2	1	1		
17.	Формальные и неформальные	2	1	1		

	лидеры					
18.	Творческий потенциал личности	2	1	1		
19.	Творческий потенциал личности	2	1	1		
20.	Уверенное поведение	2	1	1		
21.	Агрессивные формы поведения	2	1	1		
22.	Стресс. Причины, стадии развития. Помощь в стрессовой ситуации	2	1	1		
23.	Психологическая характеристика стресса.	2	1	1		
24.	Причины, стадии развития.	2	1	1		
25.	Причины, стадии развития. Помощь в стрессовой ситуации	2	1	1		
26.	Помощь в стрессовой ситуации. Методики снятия стресса.	2	1	1		
27.	Помощь в стрессовой ситуации. Методики снятия стресса.	2	1	1		
28.	Тайны успеха делового общения. Понятия.	2	1	1		
29.	Тайны успеха делового общения. Техники и приемы.	2	1	1		
30.	Тайны успеха делового общения	2	1	1		
31.	Тайны успеха делового общения	2	1	1		
32.	Основные способы предупреждения и разрешения конфликтов	2	1	1		
33.	Основные способы предупреждения и разрешения конфликтов	2	1	1		
34.	Способы и приемы психической саморегуляции	2	1	1		
35.	Подготовка и защита проекта или реферата	2		2		
36.	Итоговое занятие	2		2		
	Итого	72	34	38		

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы

#### Особенности организации учебно-воспитательного процесса 1 года обучения

Программа подразумевает **базовый уровень** освоения, повышение информированности и компетентности обучающихся в области «коммуникативной культуры», совершенствование навыков общения и совместной деятельности, развитие личностных компетентностей ребенка: психологической, коммуникативной, социальной, культурной, профессиональной.

Программа состоит из следующих тем/разделов:

- Самопрезентация – раздел, в котором обучающиеся знакомятся с вариантами самопредставления и способами самоанализа и учатся представлять себя.
- Самопознание – раздел об особенностях восприятия людьми друг друга, эмоциях, чувствах, настроении, фантазиях и техниках релаксации.
- Я среди людей – раздел, в котором рассматриваются понятия о группах и коллективах, взаимоотношении людей в группах, дружбе и ее роли в жизни человека, роли близких в жизни человека, а также обучающиеся знакомятся с понятиями манипуляция, манипулятор. Учатся распознавать манипуляции.
- Общение – раздел, в котором обучающиеся знакомятся с понятием «общение», видами общения, барьерами общения и способами их преодоления, отрабатывают эффективные способы общения.
- Уверенность в себе – раздел знакомящий обучающихся с понятием «самооценка».
- Выступление перед аудиторией – раздел, в котором обучающиеся знакомятся с техникой публичного выступления.
- Успех в жизни – раздел, который дает возможность обучающимся познакомиться с понятием «успех» и стратегиями успешного человека.

### **Особенности организации учебно-воспитательного процесса 2 года обучения**

Программа второго года обучения состоит из следующих тем/разделов:

- Как вести за собой – раздел, в котором обучающиеся знакомятся с понятием «лидерство», лидерскими ролями, мотивацией лидерства, стратегией постановки и достижения цели, планированием, правилами конструктивного общения.
- Мастерская организатора – раздел, в котором рассматриваются слагаемые успеха организатора, основы ораторского искусства, правила организации КТД.
- Эффективное общение – раздел о стилях, видах и формах общения. Также в этом разделе обучающиеся знакомятся с понятием конфликта и способах его преодоления, учатся аргументировать свою точку зрения, знакомятся с лидерскими стилями и характеристикой лидера, важнейшими умениями лидера.
- Подготовка и защита проекта или реферата – раздел, в котором обучающиеся знакомятся с технологией создания и защиты проекта по теме.

### **Особенности организации учебно-воспитательного процесса 3 года обучения**

Программа третьего года обучения состоит из следующих тем/разделов:

- Понятие личность – раздел, который знакомит обучающихся с понятием «Личность», характеристиками личности, типами темперамента, понятием, свойствами и типами характера, рассказывает о способностях и жизненных ценностях.
- Личностный рост – раздел о факторах развития личности, проблемах лидерства, творческом потенциале личности, уверенной и агрессивной формах поведения.
- Стресс – раздел о причинах и стадиях развития стресса, о помощи в стрессовой ситуации.
- Тайны успеха делового общения – раздел о деловом общении, его видах и формах.
- Основные способы предупреждения и разрешения конфликтов – раздел об управлении конфликтами.
- Способы и приемы психической саморегуляции – раздел о способах и приемах психической саморегуляции и психологической подготовке к экзаменам.
- Защита проекта или реферата – раздел расширяющий представления обучающихся о защите проекта или реферата.

### **Литература**

**Для педагогов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон 273) (ст.12; 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).
5. Азарова Т.В, Битянова М.Р., Барчук О.И. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками», издательство «Питер», 2014.
6. Белинская Е.П. «Как стать лидером», М., издательство «Астрель», 2016.
7. Гиппенрейтер Ю.В. «Чувства и конфликты», издательство «АСТ», 2014.
8. Дерманова, Сидоренко Е.В. «Межличностные отношения», СПб, издательство «Речь», 2016.
9. Кривцова С.В., Пояркова Е.А, Рязанова Д.В. «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы)», издательство «Генезис», 2016.
10. Сидоренко Е.В. «Тренинг влияния и противостояния влиянию», издательство «АСТ», 2017.
11. Субботина Е.А., «Успешный ребенок. Игры для будущих лидеров», издательство "Феникс", 2015.
12. Под редакцией Трошихиной Е.Г. «Тренинг развития жизненных целей», СПб, издательство «Речь», 2017.
13. Свешникова Л.В. «Рефлексивные техники эмоционального состояния детей», Волгоград, издательство «Учитель», 2016.
14. Фопель К. "Как научить детей сотрудничать?", М., издательство «Генезис», 2010.
15. Фопель К. «Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего», М., издательство «Генезис», 2013

#### **Для обучающихся:**

1. Азарова Т.В, Битянова М.Р., Барчук О.И. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками», издательство «Питер», 2014.
2. Белинская Е.П. «Как стать лидером», М., издательство "АСТ, Астрель", 2016.
3. Бернс Девид «Ругаться нельзя мириться», издательство «Эксмо-Пресс», 2017.
4. Батаршев А.В. «Темперамент и характер: Психологическая диагностика», М., издательство «Владос Пресс», 2016.
5. Баева И.А. «Психология в понятиях, образах, переживаниях», М., издательство «Центр гуманитарного образования», 1996.
6. Зимбардо Ф. «Как побороть застенчивость», издательство «Альпина Пабlishер», 2015.
7. Пиз А., Пиз Б. «Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам», издательство «Эксмо-Пресс», 2017.
8. Прихожан А.М. «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе», издательство «Питер» 2016.
9. Сидоренко Е.В. «Тренинг влияния и противостояния влиянию», издательство «АСТ», 2017.

#### **Оценочные материалы**

- Начальный контроль (сентябрь).
- Текущий контроль (в течение всего учебного года).

- Промежуточная аттестация (по изученным темам – декабрь, май), открытые занятия.

#### **Формы контроля**

- наблюдение за выполнением заданий на занятии (в основном текущий контроль);
- рейтинг участия обучающихся в мероприятиях объединения, ОДОД, школы;

Промежуточная аттестация (выполнение базовых заданий) – зачет.

Базовые задания выполнены полностью – зачет

Базовые задания выполнены с небольшими пометками – зачет

Базовые задания выполнены с пометками - зачет

Базовые задания не выполнены – не зачет.