

Утверждаю  
Директор школы

Л.Ю.Моргова  
Приказ № 174-ос от  
01.09.2023 года

### **Тематическое планирование**

внеурочного курса коммуникативного направления «Умей вести за собой»

Класс 5 класс

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности «Умей вести за собой»

## Тематическое планирование

№ п.п	Наименование разделов, тем	План. дата	Факт. дата	Фактич. форма проведения занятий	Электронные учебно-методические материалы
<b>Раздел I</b>					
<b>Введение в курс и знакомство</b>					
1.	<p><b>Знакомство:</b> 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.</p>			игра	<a href="https://www.nur.kz/leisure/interesting-facts/892835-10-samykh-neobychnykh-privetstviy-v-sovrem/">https://www.nur.kz/leisure/interesting-facts/892835-10-samykh-neobychnykh-privetstviy-v-sovrem/</a>
2.	<p><b>Моя группа:</b> 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</p>			игра	<a href="https://pedlib.ru/Books/1/0243/1_0243-57.shtml">https://pedlib.ru/Books/1/0243/1_0243-57.shtml</a>

	результатов упражнений. Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.				
<b>Раздел 2</b>					
<b>Я и мои эмоции</b>					
3.	<b>Что такое эмоции?</b> Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и «Многоликость чувств» невербально); распознавание чувств других людей еще называют «эмоциями». Упражнение «Закончи предложение» Чувства — это то, как мы предложение» переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.			тренинг	<a href="https://www.b17.ru/article/uprajnenie_na_raspoznvanie_emotsiy/">https://www.b17.ru/article/uprajnenie_na_raspoznvanie_emotsiy/</a>
4.	<b>Радость</b> 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			тренинг	
5.	<b>Как победить страх?</b> Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как			тренинг	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=57cCrXBTelU">https://www.youtube.com/watch?v=57cCrXBTelU</a>

	<p>эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение.</p> <p>Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого</p>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=njeU26tZ4SA">https://www.youtube.com/watch?v=njeU26tZ4SA</a>
6.	<p><b>Что делать с гневом?</b></p> <p>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.</p>			тренинг	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BH1b660bOjE">https://www.youtube.com/watch?v=BH1b660bOjE</a>
7.	<p><b>Обида</b></p> <p>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.</p>			тренинг	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZfO8p5VAIc">https://www.youtube.com/watch?v=ZfO8p5VAIc</a>
8.	<p><b>Грусть</b></p> <p>Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как</p>			тренинг	<a href="https://rutube.ru/video/45def231319b6300e89b8e4ff54e18e6/">https://rutube.ru/video/45def231319b6300e89b8e4ff54e18e6/</a>

	<p>телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать.</p> <p>Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие</p>				
9.	<p><b>Сочувствие</b></p> <p>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.</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
10.	<p><b>Мое настроение</b></p> <p>Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств</p> <p>Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние.</p> <p>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</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
11.	<p><b>Стресс</b></p> <p>Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс.</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>

	<p>Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг.</p> <p>Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.</p>				
12.	<p><b>Желания</b></p> <p>Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выразить 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</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 3</b>					
<b>Я и другие</b>					
13.	<p>Какой Я? 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.</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
14.	<p><b>Мои друзья</b></p> <p>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</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>

	<p>друзьями. Как не надо себя вести с друзьями.</p> <p>Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей.</p> <p>Чем можно порадовать друзей.</p> <p>Что можно делать вместе с друзьями.</p> <p>Совместное времяпрепровождение.</p> <p>Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.</p>				
15.	<p>Умение ладить с людьми</p> <p>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.</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
16.	<p><b>Решаем проблемы</b></p> <p>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 неконструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
17.	<p><b>Все вместе</b></p> <p>Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас.</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>

	<p>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</p>				
18.	<p><b>Секреты общения</b>  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</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
19.	<p><b>Мысли, чувства, поведение</b>  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</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
20.	<p><b>Зачем нужны эмоции</b>  Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>

	<p>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</p>				
21.	<p><b>Как справляться с эмоциями</b>          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</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
22.	<p>Индивидуальные консультирования          Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
<p><b>Раздел 4</b>  <b>Наши взаимоотношения</b></p>					
23.	<p><b>Уверенное поведение</b>          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.</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>

	<p>Неуверенность Как пренебрежение своими желаниями и потребностями.</p>				
24.	<p><b>Критика</b> 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.</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
25.	<p><b>Просьба и требование</b> 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».</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
26.	<p><b>Благодарность</b> 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</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
27.	<p><b>Поведение в конфликтных ситуациях</b> Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное</p>			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>

	состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта. «Я –высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.				
28.	<b>Моя индивидуальность</b> 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.			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
29.	<b>Моя ответственность</b> 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.			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
30.	<b>Как изменить привычки</b> 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			тренинг	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
31	<b>Принятие решения</b>			тренинг	<a href="https://blog.tutortop">https://blog.tutortop</a>

	<p>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</p>				<a href="http://.ru/kvadrat-dekarta/?cid=false">.ru/kvadrat-dekarta/?cid=false</a>
32	<p><b>Как понять другого</b>  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</p>			тренинг	
33	<p><b>Общение в группе</b>  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?</p>			игра	
34	<p><b>Общение в группе</b>  Итоговое занятие. 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?</p>			игра	

	<b>Всего: 34 часа</b>				
--	-----------------------	--	--	--	--