

Принято решением педсовета  
№ 1 от 29.08.2025г.  
Введено в действие приказом  
№ 164 от 01.09. 2025г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «КСОШ №2» НМР РТ  
\_\_\_\_\_  
Рябцова Н.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Умей вести за собой»**

**Направленность: социально-гуманитарная  
Возраст учащихся: 12- 17 лет  
Срок реализации: 1 год (72 часа)**

**Автор-составитель:  
Васильева Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Умей вести за собой» для обучающихся 12-17 лет составлена на основании следующих нормативных документов: Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ

### Содержание программы

Программа «Умей вести за собой» входит во внеурочную деятельность по социальному направлению. Программа предусматривает задания, социальные проекты, коллективные творческие дела, групповые дискуссии, тренинги общения, интеллектуальные игры, упражнения, игры на формирование коммуникативных навыков, приобретение лидерских, организаторских качеств.

Индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности учащегося и уникальность учебной группы; достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной Я-концепции личности учащегося, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самосовершенствованию и самовыражению своего «Я». Это способствует появлению желания общения с другими людьми, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

**Ключевые навыки и умения, формируемые у воспитанников в ходе реализации данной программы «Умей вести за собой»:**

**Аналитические** (умение мыслить критически, анализировать и оценивать идеи, информацию, суждения, отбирать наиболее продуктивные из них, делать собственные выводы и заключения)

**Проектировочные** (умение планировать деятельность: собственную, коллективную; осуществлять выбор целей и механизмов их достижения).

**Коммуникативные** (умение работать в команде, организовывать деловое и эмоциональное взаимодействие, решать коммуникативные проблемы).

**Рефлексивные** (умение осуществлять «самонаблюдение», выстраивать процессы самокоррекции, саморазвития).

**Исследовательские** (умение видеть проблему, пути и механизмы ее решения, генерировать идеи и др.).

### Цель и задачи программы.

**Цель программы:** воспитание социально-активной личности путем включения ее в социально- значимую деятельность.

**Основными задачами данной программы является:**

**обучающие** - научить положительной коммуникации и активному взаимодействию всех членов группы;

**воспитательные** - сформировать организаторские умения подростков посредством системы занятий и тренингов по коллективной творческой деятельности;

**развивающие** - развить навыки организаторской деятельности, координации и стимулирования действий другого человека.

Программа содержит теоретическую часть, подкрепляемую практикой.

Формы проведения занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей воспитанников, специфики содержания данной программы и возраста обучающихся.

Теоретическая часть программы включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой.

### 1. Ожидаемые результаты работы по программе:

**Первый уровень результатов** — приобретение школьником социальных знаний - формирование познавательной и информационной культуры;

- формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся и изменяющемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки к работе на результат.

**Второй уровень результатов** — получение школьником опыта практической деятельности и позитивного отношения к базовым ценностям общества:

- умение работать в группе — эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; слушать партнера, формулировать и аргументировать свое мнение, корректно отстаивать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров, в том числе в ситуации столкновения интересов; продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех их участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;
- формирование понимания причин успеха / неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

**Третий уровень результатов** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия:

- овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умение планировать пути достижения целей на основе самостоятельного анализа условий и средств их достижения, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ, осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- формирование осознанной адекватной и критической оценки своей деятельности, умения самостоятельно оценивать свои действия и действия одноклассников, аргументировано обосновывать правильность или ошибочность результата и способа действия, реально оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности;
- умение организовывать и планировать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками, определять общие цели, способы взаимодействия, планировать общие способы работы;
- умение извлекать информацию из различных источников;

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**  
**«Умей вести за собой» для обучающихся 12-17 лет**

№№	Содержание курса	Количество часов
1.	Вводное занятие.	4
2.	Искусство общения	6
3.	Я и мои эмоции	10
4.	Я и другие.	10
5.	Готовность стать лидером.	6
6.	Формы организации досуга.	16
7.	Наши взаимоотношения.	10
8.	Конфликты и пути их разрешения.	10
	итого	72

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Введение. Знакомство с группой. Формула успеха лидера.

*Практическая часть.*

Игры «Разборка имени», «Я еду». Тестирование «Я – лидер». Игры на выявление лидера. «Кораблекрушение», «Необитаемый остров», «Поезд», «Возьмите меня».

2. Коллектив. Этапы развития коллектива. Стиль руководства коллективом. Закономерности работы коллектива. Влияние на коллектив

*Практическая часть.*

Упражнение «Выбор организатора», «Ситуации», «Суeta cует». Самоаттестация коллектива (по Лутошкину).

3. Искусство общения. Понятие общения. Стили общения. Эффективные способы начала общения.

*Практическая часть.*

№ занятия	№ темы	Тема занятия	Формы работы	Кол-во часов
<b>Тема 1. Вводное занятие (4 часа)</b>				
1	1.1	Знакомство с курсом. Цели и задачи. Правила работы в группе.	Беседа, анкетирование, упражнения на знакомство.	2
2	1.2	Диагностика стартового уровня. Мои ожидания от курса.	Тестирование, рефлексивное упражнение «Чего я жду?», групповая дискуссия.	2
<b>Тема 2. Искусство общения (6 часов)</b>				
3	2.1	Вербальное и невербальное общение. «Язык тела».	Мини-лекция, практикум: анализ жестов, поз, интонаций.	2
4	2.2	Активное слушание: техники и барьеры.	Тренинг, работа в парах, упражнения «Перефразирование», «Эхо».	2
5	2.3	Искусство задавать вопросы и давать обратную связь.	Ролевые игры, кейсы, анализ ситуаций.	2

<b>Тема 3. Я и мои эмоции (10 часов)</b>				
6	3.1	Мир эмоций. Узнаем и называем свои чувства.	Мини-лекция, упражнение «Азбука эмоций», работа с карточками.	2
7	3.2	Эмоциональный интеллект: почему это важно?	Дискуссия, просмотр и анализ видеофрагментов.	2
8	3.3	Способы управления эмоциями (гнев, обида, раздражение).	Тренинг саморегуляции: техники «стоп-кран», дыхательные упражнения.	2
9	3.4	Способы управления эмоциями (тревога, страх, стресс).	Практикум: методы релаксации, позитивное мышление.	2
10	3.5	Эмпатия — способность понимать чувства других.	Упражнения на развитие эмпатии, анализ художественных и жизненных ситуаций.	2
<b>Тема 4. Я и другие (10 часов)</b>				
11	4.1	Восприятие и понимание другого человека. Эффект первого впечатления.	Мини-лекция, эксперименты, дискуссия «Стереотипы и предрассудки».	2
12	4.2	Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Мои права в общении.	Тренинг ассертивности, ролевые игры на отстаивание границ.	2
13	4.3	Техники конструктивной критики и принятия критики.	Работа в парах и малых группах, разбор модельных ситуаций.	2
14	4.4	Работа в команде. Роли и вклад каждого.	Командные игры и упражнения («Паутина», «Слепая геометрия»).	2
15	4.5	Итоговое занятие по теме: практикум коммуникативных навыков.	Комплексные ситуационные задачи, игры-симуляции.	2
<b>Тема 5. Готовность стать лидером (6 часов)</b>				
16	5.1	Каким я вижу лидера? Мифы и реальность. Типы лидерства.	«Мозговой штурм», дискуссия, анализ известных личностей.	2
17	5.2	Лидерские качества: самодиагностика и развитие.	Тестирование, упражнение «Мой лидерский профиль», составление плана развития.	2
18	5.3	Базовые навыки лидера: постановка цели, планирование, мотивация команды.	Практикум: разработка мини-проекта в малых группах.	2
<b>Тема 6. Формы организации досуга (16 часов)</b>				

19	6.1	Досуг и его роль в жизни человека. Идеи для интересного досуга.	Презентации, обмен опытом, создание «копилки идей».	2
20	6.2	Игротека: настольные, коммуникативные, интеллектуальные игры.	Практическое занятие-игротека.	4
21	6.3	Основы организации массового мероприятия (этапы, логистика, бюджет).	Мини-лекция, работа в группах по созданию плана мероприятия.	2
22	6.4	Разработка сценария досугового мероприятия (квест, праздник, тематический вечер).	Проектная работа в группах.	4
23	6.5	Репетиционный процесс и работа с командой организаторов.	Практикум: распределение ролей, проведение части разработанного мероприятия.	2
24	6.6	Презентация и защита разработанных досуговых проектов.	Выступления групп, экспертная оценка, рефлексия.	2

#### Тема 7. Наши взаимоотношения (10 часов)

25	7.1	Дружба: ценности, ожидания, обязательства. Как строить и сохранять дружеские отношения?	Дискуссия, анализ цитат и притч, создание «кодекса дружбы».	2
26	7.2	Любовь и симпатия. Этапы развития отношений.	Дискуссия в доверительной атмосфере, возможно с приглашенным психологом.	2
27	7.3	Учимся договариваться: компромисс и сотрудничество в отношениях.	Тренинг переговоров, упражнения на поиск взаимовыгодных решений.	2
28	7.4	Ценность семьи. Взаимопонимание с родителями и близкими.	Проективное рисование, упражнение «Письмо благодарности».	2
29	7.5	Итоговый практикум: сложные ситуации в отношениях и пути их преодоления.	Разбор кейсов, ролевые игры, совет мудрецов.	2

#### Тема 8. Конфликты и пути их разрешения (10 часов)

30	8.1	Природа конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты.	Мини-лекция, анализ примеров из фильмов/литературы.	2
31	8.2	Стратегии поведения в конфликте (соперничество, сотрудничество, избегание и т.д.).	Тест Томаса, ролевые игры на применение разных стратегий.	2

32	8.3	Алгоритм решения конфликта: от «Я-высказывания» к совместному решению.	Отработка навыка «Я-высказывания», разбор схемы разрешения конфликта.	2
33	8.4	Посредничество в конфликте (медиация). Роль третьей стороны.	Практикум: отработка навыков медиатора в учебных конфликтных ситуациях.	2
34	8.5	Итоговое занятие курса. Зачетная игра «Конфликтологический практикум».	Комплексная ролевая игра, подведение итогов курса, рефлексия.	2
		<b>ИТОГО:</b>		72 ч.

Упражнение «Давайте познакомимся». Способы, помогающие поддерживать коммуникацию. Устойчивость контакта. Выход из общения. Упражнение «Место встречи». «Маски в общении».

Игры «Найди по описанию», «Обратная связь», «Найди по инструкции», «Горячий стул», Игровые методики., «На плоту». «Свободный разговор», «Разброс мнений». Ток-шоу.

4. Конфликты и пути их решения. Человек в конфликте. Диагностика конфликта. Виды поведения в конфликте. Стратегия сотрудничества в конфликте. Искусство ведения переговоров. *Практическая часть*. Упражнения «Искусство общаться».

5. Основы публичного выступления. Искусство полемики. Виды вопросов. Искусство отвечать. Правила поведения в дискуссии. *Практическая часть*. Игровые методики. «Публичная лекция»,

«Турнир ораторов», «Разброс мнений», «Сократовская беседа», «Диалог с веком».

6. Основные формы организации досуговой деятельности. Общие сведения.

*Практическая часть*. Тренинги «Или-или», «Это мой нос», «Я никогда...», «Это мой нос», «Я никогда...». Творческая мастерская «Игра, мероприятие, дело»

7. Игра. Общие сведения. *Практическая часть*. Тренинг «Ты выбираешь». Творческая мастерская

«Что нужно, чтобы игра получилась». Подвижные игры «Американский треугольник», «Голова – хвост», «Моргалки». Игры с залом. «Чайничек», «У тети Моти четыре сына», «Меня укусил гиппопотам», «Колобок», «Летают- не летают», «Летит, летит по небу шар», «Вместе мы одна семья», «Глава, рамена, колена, пальцы», . «Часы», «Веселая грамматика», «Это я, это я, это все мои друзья», «Ежики». Игровые методики. «Терем-теремок», «Волшебный стул»,

«Конверт дружеских вопросов», «Три королевства». Творческие игры. Конкурсы актерского мастерства. «Ромашка». Тренинги. «Пальцы сверху», «Или – или», «Синхронный перевод»,

«Принцесса и крестьянин», «Будь собой!», «Живая пирамида», Спокойные игры.

8. Мероприятия. Основные характеристики. Виды мероприятий. Этапы подготовки и проведения. Проведение. Анализ проведения мероприятия

*Практическая часть*.

Упражнение «Сценарий мероприятия», «Выбор организатора».

Дело. Основные характеристики. Воспитательные возможности дела. Творческая мастерская «Конструируем КТД». Предварительная подготовка дела.

*Практическая часть*.

Коллективное планирование дела. Упражнение «Организаторское лото», «Памятка главному организатору». «Распределение ролей». Проведение дела. Коллективный анализ дела.

Социальное проектирование. Общие сведения. Основные признаки проекта. Определение проблем.