

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И.Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
классных
руководителей
протокол №1
от 28.08.2026г.
Руководитель
Ямщикова Е.А.

Проверено
Заместитель
директора по ВР
_____/Ямщик
ова Е.А.
«28» 08 2026 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №2
«ОЦ»
с. Большая Глушица от
_____/Фёдоров Е.Ю.
Приказ от 28.08.26 г. № 618

**Модифицированная программа
по курсу внеурочной деятельности
«Кем быть?Каким быть?»
для обучающихся 5-х классов
срок реализации: 1 год**

Разработал педагог-психолог

Буханцова И.А.

с.Большая Глушица

2026

Модифицированная программа курса внеурочной деятельности «Кем быть? Каким быть?» составлена на основе авторской программы Ивановой М. Г., Медведчиковой Е. Н., Хариной С. Ю. «Развитие личностных и социальных навыков эффективного лидерства. Программа курса внеурочной деятельности «Кем быть? Каким быть?» разработана:

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО», утверждённый приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. № 1897;
- с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования (« www.fgosreestr.ru»).

Условия современного научно-технического прогресса и развитой экономики, направленной на сложное наукоемкое производство требует большой интенсивности межличностных взаимодействий: сложного и, часто, эмоционально- затратного функционирования в достаточно агрессивной социальной среде, которое постоянно ставит индивида в условия необходимости развития навыков саморегуляции и социальных компетенций, которые можно расценивать, как часть интегральных способностей, помогающих современному человеку решать разнообразные творческие и проектные задачи.

Под социальными компетенциями понимается способность достичь успеха в многообразной социальной среде, используя различные социальные умения и навыки. Кроме того сформированные навыки личностной саморегуляции всегда ведут к более высоким результатам деятельности.

Лидерские качества являются сочетанием развитых навыков саморегуляции и социальных компетенций индивида, которые в современных подходах позиционируются, как soft-навыки.

Цель данной программы – создание условий для развития необходимых навыков саморегуляции и социальных компетенций через групповое взаимодействие при решении творческих задач, возникающих перед обучающимися в процессе достижения практического результата деятельности.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи**:

1. Развивать личностные навыки саморегуляции: умение строить цели, исходя из личных предпочтений и интересов, составлять план достижения целей, способствовать повышению ответственности за планируемое дело
2. Развивать социальные компетенции обучающихся: умение взаимовыгодно сотрудничать, работая в командных проектах; слышать и ценить мнение другого; распределять роли в команде, ориентируясь на личные предпочтения участников.
3. Способствовать повышению личной уверенности, самооценки у каждого участника обучения, его самореализации и рефлексии;
4. Добиваться гармоничного развития всех сторон личности: интеллектуального, духовного, эмоционального, физического.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные УУД:

- потребность повышать свой культурный уровень, само реализовываться в разных видах деятельности;
- в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;

- способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;
- умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе клуба и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы.

Регулятивные УУД:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные УУД:

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о профессиях
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в тексте, устанавливать взаимосвязи между описываемыми событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных текстов;
- овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные УУД:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в клубе;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичной речи в процессе выступления.

Место курса в учебном плане

Курс рассчитан на одно учебное полугодие по 1 часу в неделю аудиторных занятий. Общий объем – 17 часов.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы занятий и методы работы

Особенностью данной программы является разнообразие форм проведения

- беседы
- практические работы
- творческие задания
- деловые игры
- тестирование
- практикумы
- экспресс-тесты и опросы

Формы и виды контроля

- 1.тестирование;
- 2.практические занятия;
- 3.деловые и ролевые игры;

Наблюдение педагога за поведением обучающихся в ходе игр, за полнотой выполнения различных заданий (разгадывание кроссвордов, ребусов и пр.) даёт возможность педагогу оценить степень владения теоретическими знаниями. Теоретические контрольные срезы (как на уроках) не проводятся.

Презентация – выставка, защита своих творческих работ в коллективе (демонстрация с пояснениями своих рисунков, коллажей, сочинений, презентаций, результатов профессиональных проб и пр.) позволяет оценивать деятельность школьников.

Отметки по 5-тибалльной системе (как на уроках) за освоение как всего курса, так и отдельных его тем не предусмотрены.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачёта. Зачёт получают, те кто набрал минимально допустимое количество баллов по итоговому тесту.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форморганизации и видов деятельности.

Раздел 1. «Познай себя!»

Тема 1. Первый раз в пятый класс

Знакомство с правилами школьной жизни. Особенности межличностного общения. Познание самих себя.

Практическая часть: игровое упражнение «Волшебный ком», релаксация, игровое упражнение «Театр – экспромт», упражнение «Да?» «Нет?».

Тема 2. Новые друзья, не похожие на меня. Индивидуальные особенности личности. Коллектив, его место в жизни кадет. Практическая часть: упражнение «Мои качества». «Ярмарка достоинств». «Клубок пожеланий».

Тема 3. Учимся сотрудничать. Понятие «сотрудничество». Конструктивное сотрудничество. Правила сотрудничества. Практическая часть: групповая работа «Формула сотрудничества», упражнение «Колесо баланса», «Шагаем вместе».

Тема 4. Простые решения сложных проблем Проблема. Способы решения сложных ситуаций. Практическая часть: упражнение «Передай улыбку», практическое упражнение «Разыгрываем проблемную ситуацию», «Мой автопортрет».

Тема 5. Общаться? Просто! Конструктивное общение и его отличительные особенности Практическая часть: упражнение «Пойми меня», «Выражаем мысли другими словами», «Составление предложений».

Тема 6. Как быть? Конструктивные способы решения проблем Практическая часть: упражнение «Скрытая подсказка», «Как здорово!», анкета «Я и конфликты»

Раздел 2. «Развитие коммуникативных навыков»

Тема 7. Мы команда. Командное взаимодействие. Создание команды Практическая часть тренинговое занятие «Мы – команда!»

Тема 8. Мир увлечений Увлечения. Интересы. Самопрезентация обучающихся. Практическая часть: совместное творческое упражнение «Мир моих увлечений».

Тема 9. Пойми меня Отработка навыка конструктивного общения
Практическая часть: упражнение «Мои качества», «Комплименты», «Клубок пожеланий».

Тема 10. Я +ТЫ=МЫ Навыки совместной деятельности. Особенности работы в команде. Правила доброжелательного и эффективного общения.
Практическая часть: Упражнения «Круг доверия», «Толстое стекло», упражнении «Три позиции».

Тема 11. Эмоциональные состояния. Виды эмоциональных состояний. Способы контроля эмоций. Практическая часть: упражнение «Корзина эмоций», «Эмоции моего Я», «Продаю – покупаю»
Тема 12. Как преодолеть плохое настроение Практическая часть: игра «Пойми меня», психологический тренинг «Научись владеть собой»

Тема 12. Самооценка и уровень притязаний.

Что такое самооценка и чем она важна для человека. Самооценка=успех/уровень притязаний. Какое влияние оказывает заниженная самооценка. Признаки адекватной/заниженной самооценки. Проведение собственного исследования на уровень притязаний и адекватность самооценки. Способы формирования адекватной самооценки. Феномен «проекции», потеря информации при передаче. Как наши страхи влияют на нашу успешность. Страх не справиться с ситуацией. Страх оценки.

Тема 13. Работа над собой Саморазвитие. Саморегуляция. Способы саморегуляции. Практическая часть: психологический тренинг «Секреты работы над собой Т

Тема 14. Заведи друга - дневник Планирование. Саморегуляция. Практическая часть: Упражнение «Я – в лучах солнца», «Личный дневник». Интеллект-карта «Ведение дневника».

Тема 15. Каждый видит мир и чувствует по-своему. Индивидуальные особенности человека. Практическая часть: упражнение «Найди слово», «Психологические примеры», «Если я камушек», работа со сказкой «Сказ про Вольняшку».

Тема 16. Любой внутренний мир ценен и уникален. Знакомство с понятиями «ценность и уникальность» внутреннего мира человека

Практическая часть: упражнение «Психологические примеры», релаксационное упражнение «Мысленная картинка», работа с пластилином «Я внутри и снаружи», рефлексия «Маленький принц».

Тема 17. Итоговое занятие. Итоговый тест.

Календарное тематическое планирование

№ п \п	Название раздела, темы	Количество часов
	Раздел 1. «Познай себя!»	6
1.	Тема 1. Первый раз в пятый класс	1
2.	Тема 2. Новые друзья, не похожие на меня. Индивидуальные особенности личности.	1
3.	Тема 3. Учимся сотрудничать. Понятие «сотрудничество». Конструктивное сотрудничество. Правила сотрудничества.	1
4.	Тема 4. Простые решения сложных проблем Проблема. Способы решения сложных ситуаций.	1
5.	Тема 5. Общаться? Просто! Конструктивное общение и его отличительные особенности	1
6.	Тема 6. Как быть? Конструктивные способы решения проблем	1
	Раздел 2. «Развитие коммуникативных навыков»	11
1.	Тема 7. Мы команда. Командное взаимодействие. Создание команды	1
2.	Тема 8. Мир увлечений Увлечения. Интересы. Самопрезентация обучающихся.	1
3.	Тема 9. Пойми меня. Отработка навыка конструктивного общения	1
4.	Тема 10. Я +ТЫ=МЫ Навыки совместной деятельности. Особенности работы в команде.	1

5.	Тема 11. Эмоциональные состояния. Виды эмоциональных состояний. Способы контроля эмоций.	1
6.	Тема 12. Самооценка и уровень притязаний. Что такое самооценка и чем она важна для человека. Самооценка=успех/уровень притязаний.	1
7.	Тема 13. Работа над собой Саморазвитие. Саморегуляция. Способы саморегуляции.	1
8.	Тема 14. Заведи друга - дневник Планирование. Саморегуляция.	1
9.	Тема 15. Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1
10.	Тема 16. Любой внутренний мир ценен и уникален. Итоговое занятие: Итоговый тест	1
Всего часов:		17

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

- Интернет-материалы.

Экранно-звуковые пособия:

- Коллекция видео-материалов, фильмов по учебной игровой деятельности, мастер-классов.

Демонстрационные пособия:

- Библиотека результатов творческих и практико-ориентированных проектов;

Материально-техническое обеспечение:

- Компьютер. Проектор

Список используемой литературы

- Алиева, Е.Г. Творческая одаренность и условия ее развития / Е.Г. Алиева. – М: ИП РАН, 1991.
- Амонашвили, Ш.А. Психологические основы педагогики сотрудничества / Ш.А. Амонашвили. – Киев: Освита, 1991. – 111 с.
- Белоконь, О.В.. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с лидерством [Электронный ресурс]: Дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – М: РГБ, 2008.
- Богоявленская, Д.Б. Психология творческих способностей / Д.Б. Богоявленская.– М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
- Бухвалов, В.А. Развитие обучающихся в процессе творчества и сотрудничества / В.А. Бухвалов. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2000. – 144 с.
- Голуб Г.Б., Перелыгина Е.А., Чуракова О.В. Основа проектной деятельности школьника. Под ред. проф. Е.Я. Когана. – Издательский дом «Фёдоров». Издательство «Учебная литература», 2006.
- Ильин, Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: Питер, 2012. – 448 с.
- Кови, Ш. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров. – М.: Добрая книга, 2014. – 296 с.
- Стивен Р. Кови. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. – 10–е изд., доп. – Москва: Альпина Паблишер, 2015.
- Матюшкин, А.М. Творческая одаренность//Общественные движения и социальная активность.«Человек в системе общенаучных отношений». М., 1991.
- Амонашвили, Ш.А. Размышление о гуманной педагогике/Ш.А. Амонашвили. - М.: Издательский дом Ш.А. Амонашвили, 2001.
- Лазарев, В. А. Педагогическое сопровождение одаренных старшеклассников: дис. д-ра. пед. наук. - Ярославль, 2005. - 329 с.
- Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977.
- Максимова, С.В. Творчество как феномен неадаптивной активности // Развитие творческого потенциала обучающихся в системе детского дополнительного образования. Серия «Экология творчества». Выпуск 2/ под ред. Н.В. Маркиной, О.В. Верещинской. – Челябинск: Паритет-Профит, 2002.
- Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб., 2003.

- Привалова Т. Д., Петрова О. Ю. Развитие творческих способностей детей в системе дополнительного образования // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 1871–1875. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/86401.htm>
- Панов В. И. Одаренность как проблема современного образования // Психология сознания: современное состояние и перспективы: материалы 1 Всеросс. конф. - Самара, 2007.