

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Учимся общаться, учимся дружить»

Направление: духовно-нравственное / социальное

Возраст обучающихся: 5 класс (11–12 лет)

Объем программы: 17 часов в год (из расчета 0,5 часа в неделю, 34 учебные недели)

1. Пояснительная записка

Переход из начальной школы в среднее звено (5 класс) — сложный адаптационный период. Ученики сталкиваются с новой системой требований, разными учителями-предметниками, а иногда и с изменением состава класса. Программа направлена на развитие коммуникативной компетентности, формирование навыков конструктивного общения, предотвращение конфликтов и укрепление дружеских связей между подростками.

2. Цели и задачи программы

Цель: Формирование у учащихся 5 класса навыков эффективного общения, развитие эмпатии, толерантности и сплочение классного коллектива в период адаптации.

Задачи:

- *Обучающие:* Познакомить с правилами и законами общения, базовыми понятиями этикета, способами мирного разрешения конфликтов.
- *Развивающие:* Развивать навыки саморегуляции, эмпатии, вербального и невербального выражения чувств, умение слушать.
- *Воспитательные:* Воспитывать уважение к личности другого человека, культуру общения и бережное отношение к понятию «дружба».

3. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к окружающим людям.

- Формирование готовности к сотрудничеству, взаимопомощи и дружбе.
- Осознание ценности человеческой уникальности и индивидуальности каждого одноклассника.
- Развитие навыков самооценки и понимания собственных эмоций (эмоционального интеллекта).

Метапредметные результаты:

- **Регулятивные УУД:** Умение планировать свое поведение в совместной деятельности, контролировать свои эмоции в стрессовых и конфликтных ситуациях.
- **Познавательные УУД:** Умение анализировать поступки людей, понимать причинно-следственные связи в процессе общения, конструировать логические выводы.
- **Коммуникативные УУД:** Умение слушать и слышать собеседника, аргументированно выражать свое мнение, бесконфликтно распределять роли в совместной командной работе.

4. Учебно-тематический план (17 часов, по 0,5 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятия
Блок 1: Давайте познакомимся заново (4 ч)			
1	Мир общения. Зачем человеку общаться?	0.5	Беседа-презентация
2	Я и мой класс. Мы разные, но мы вместе.	0.5	Тренинг знакомства, игры по кругу
3	Мой портрет в лучах солнца (самопознание).	0.5	Практическое занятие (рисование)
4	Умеем ли мы слушать друг друга?	0.5	Игра-практикум («Испорченный телефон»)
Блок 2: Секреты эффективного общения (4 ч)			
5	Язык жестов и мимики (невербальное общение).	0.5	Интерактивная игра («Крокодил», «Угадай эмоцию»)
6	Волшебные слова и сила комплимента.	0.5	Мастер-класс общения
7	Наши эмоции. Как справиться со злостью?	0.5	Тренинг саморегуляции, дыхательные техники
8	Эмпатия — умение чувствовать другого.	0.5	Разбор этических ситуаций
Блок 3: Что такое настоящая дружба? (5 ч)			

9	Законы и правила дружбы. Кто такой настоящий друг?	0.5	Круглый стол, составление кодекса
10	Друг в беде не бросит (взаимовыручка).	0.5	Обсуждение рассказов и притч
11	Обиды и прощение. Как не копить обиды.	0.5	Психологический этюд
12	Одноклассники, приятели, друзья: в чем разница?	0.5	Дискуссионный клуб
13	Мой верный и надежный класс.	0.5	Игры на сплочение коллектива
Блок 4: Учимся жить без конфликтов (4 ч)			
14	Почему возникают ссоры? Причины конфликтов.	0.5	Моделирование жизненных ситуаций
15	Ссориться или договариваться? Способы компромисса.	0.5	Ролевая игра
16	Правила «критики без обиды». Техника Я-высказываний.	0.5	Практикум
17	Итоговое занятие. Коллаж «Дерево дружбы нашего класса».	0.5	Творческий мини-проект
	ИТОГО:	17 часов	

5. Литература и ресурсы для учителя

- *Анн Л. Ф.* Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007.
- *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2010.