

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
ГБОУ гимназия № 70 Петроградского района
Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора
по УВР

О.Н. Бондарец

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором
ГБОУ гимназии № 70
Петроградского района
Санкт-Петербурга

_____/Л.А. Альсеитова/
Приказ № 66/1 от 31.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

**Мир людей. Курс развития гибких навыков.
для учащихся 5 классов**

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы:

Зихирева Н. В. педагог-психолог

Санкт-Петербург, 2025

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности **«Мир людей. Курс развития гибких навыков»** является составной частью основной образовательной программы основного общего образования, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Программа направлена на социально-эмоционально-этическое развитие учащихся. В основу программы положена рабочая программа «Мир людей» авторов Кожевниковой М. Н., Неупокоевой Н.И. составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования

Направление программы: занятия по организации деятельности ученических сообществ

Возрастная группа: обучающиеся 5 класса

Рабочая программа «Мир людей. Курс развития гибких навыков» сформирована с учетом рабочей программы воспитания.

Программа внеурочной деятельности предназначена для занятий с учащимися основной школы в рамках современного образовательного направления «социального, эмоционального и этического образования» [Кожевникова, Неупокоева 2020] В этом смысле программа «Мир людей» охватывает социальное, эмоциональное и этическое содержание, которое осваивается в течение жизни и остается актуальным, вне зависимости от возраста, результаты которого совпадают с современными представлениями о необходимости развития гибких навыков для успешной социализации человека в общество.

Гибкие навыки являются универсальными и полезными практически в любой сфере деятельности, поскольку обеспечивают эффективность в коммуникациях, сотрудничестве и организации собственной жизни и карьеры. Их значимость возрастает в эпоху цифровизации и автоматизации рабочих процессов, когда технические задачи выполняются машинами, а ценность человеческих качеств становится определяющей в конкурентоспособности специалистов.

Программа разработана на основании культурно-исторического, субъектного подходов, теории деятельности, теории эмоционального интеллекта, а также модели психического.

Важным методологическим основанием также является междисциплинарный подход, который позволяет рассматривать развитие личности ребенка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и нравственных качеств.

Цель программы «Мир людей» развитие основных социально-эмоционально-этических навыков, знаний и установок детей и включают в себя пять ключевых элементов:

самосознание: распознавание собственных эмоций и мыслей, понимание их влияния на поведение, понимание своих сильных и слабых сторон и развитие обоснованного чувства уверенности в себе;

саморегуляцию: способность эффективно контролировать свои эмоции и поведение в разных ситуациях; способность справляться со стрессом, умение поддерживать мотивацию и направленность на достижение личных и академических целей;

социальную компетентность: способность проявлять эмпатию по отношению к людям из разных слоёв общества и разных культур, понимать социальные и этические нормы поведения;

способность устанавливать и поддерживать позитивные взаимоотношения с другими людьми; развитие навыков активного слушания, сотрудничества, противостояния неуместному социальному давлению и разрешения конфликтов.

ответственное принятие решений: способность делать этический и конструктивный выбор в личном и социальном поведении; способность реалистично оценивать последствия своих поступков.

Общие задачи курса:

Обучающие:

- Знакомство с понятием и содержанием гибких навыков
- Диагностика индивидуальных возможностей учащихся в достижении гибких навыков;
- Поддержка и развитие первоначальных этических представлений;
- Освоение первоначальных навыков осмысленно действовать в разных ситуациях совместно с другими людьми;
- Освоение умений находить причинно-следственные связи в окружающем мире.

Развивающие:

- Обеспечение адаптации детей к основной школе и классному коллективу;
- Улучшение социально-эмоциональных условий для развития учащихся в школе;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками на основе этических принципов;
- Развитие умения самодиагностики эмоционального состояния и освоение способов его коррекции;
- Развитие умения соотносить собственное поведение с актуальной ситуацией и поведением окружающих;
- Поддержка и развитие умений активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач.

Воспитательные:

- содействовать в ходе занятий формированию основных мировоззренческих идей о связях между явлениями в обществе, познаваемости мира и его закономерностей;
- воспитание патриотизма, гуманизма и других общечеловеческих ценностей.

2. Согласно плану внеурочной деятельности на освоение курса внеурочной деятельности «Мир людей. Развитие гибких навыков» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год).

3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Рефлексивная самооценка: умение оценить свои сильные стороны и зоны развития, осознать причины ошибок и неудач, поставить реальные цели самосовершенствования.
- Ценностные ориентиры: осознание гуманистических ценностей, бережное отношение к природе, уважение к правам и свободам других людей, приверженность нормам права и морали.
- Гражданская позиция: сформированная любовь к родине, гордость за свою историю и народ, ответственное отношение к общественным обязанностям, осознание гражданских прав и обязанностей гражданина Российской Федерации.
- Социальная активность: проявление инициативности, ответственности, желания улучшать окружающую среду, участие в общественной жизни, благотворительности и волонтерстве.
- Эмоционально-психологическая устойчивость: развитые навыки саморегуляции, устойчивости к стрессу, способность справляться с трудностями и преодолевать неудачи.

Метапредметные результаты:

Познавательные универсальные учебные действия:

Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

Выбирать эффективные способы решения учебных и практических задач.

Применять теоретические знания на практике.

Устанавливать аналогии и причинно-следственные связи.

Строить логическое рассуждение, делать выводы и обобщения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Корректировать свою деятельность в зависимости от обстоятельств.

Осуществлять саморегуляцию и самоконтроль.

Прогнозировать возможные затруднения и разрабатывать стратегии их преодоления.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Уметь слушать и вступать в диалог, аргументированно отстаивать свою позицию.

Участвовать в коллективном обсуждении проблем, совместно вырабатывая общую точку зрения.

Соблюдать этикет и вежливость в общении.

Адекватно выбирать стиль общения в зависимости от аудитории и ситуации.

Предметные результаты:

- знает понятие гибких навыков

- понимает механизм возникновения эмоций человека и управления ими;

- владеет приемами эффективной коммуникации;

- знает алгоритм проведения восстановительной процедуры, разбирается в навыках эффективного общения.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Количество ак. часов	Название раздела, темы
		Общение и дружба
1	1	Зачем мы общаемся? Виды и цели общения.
2	1	Как выбрать друзей. Правила дружбы.
3	1	Как создать дружный класс. Правила общения в коллективе
4	1	Границы личного пространства, уважение и эмпатия друг к другу.
5	1	Мы разные, но мы вместе.
6	1	Этика общения в интернете
7	1	Простые правила хорошего тона в школе и дома.
		Саморегуляция и внимание
8	2	Исследуем сознание и ощущения
9	2	Исследуем внимание
10	2	Учимся управлять вниманием
11	2	Проверяем своё самочувствие и настраиваемся на продуктивный день.
		Укрепляем жизнестойкость
12	1	Типы темперамента и жизнестойкость
13	2	Убеждения и жизнестойкость
14	2	Цели и жизнестойкость
15	2	Стратегии скорой помощи нервной системе
		Развиваем эмоциональный интеллект
16	1	Исследуем потребности. Что такое счастье.
17	3	Что такое эмоция. Распознаем эмоции и их источники.
18	2	Эмоции друзья и эмоции враги.
19	2	Эмоциональная гигиена.
		Ответственность и самостоятельность
20	1	Мечты и цели, что важнее
21	1	Тайм менеджмент для школьников
22	2	Успехи и победы мои, класса, гимназии
Всего:	34	

5. Учебно-методическое обеспечение

- 1 Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012.
2. Бернс Р. Я-концепция и воспитание / Р. Бернс. — М.: Прогресс, 1986.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте: психологическое исследование / Л. И. Божович. — М.: Просвещение, 1968.
4. Выготский Л. С. Учение об эмоциях: историко-психологическое исследование: собр. соч. в 6 т. Т. 6 / Л. С. Выготский. — М.: Педагогика, 1984.
5. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. — М.: Академия, 2004.
6. Кожевникова М.Н., Неупокоева Н.Н. Встреча российской школы с «социально-эмоционально-этическим образованием»: организационно-педагогические условия // Казанский педагогический журнал. 2020. №6 (143). С. 161-170.
7. Кожевникова М.Н., Смирнова Н.В. Социально-эмоционально-этическое обучение в контексте российского дополнительного образования // Человек и образование. 2021. №1

8. Компьютерная программа на основе БОС «Ибис» НПО «Амалтея».

9. Компьютерный диагностический комплекс «Психология в школе» ООО «Эффектон студия»

10. Социальная игра «Хаос» Г. Хонера

11. Социальная игра «Тюрьма» Г. Хонера

12. Сергиенко, Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. — М. : Дрофа, 2019. — 248 с.

Материально-техническое обеспечение курса:

- помещение, которое легко трансформировать для различных видов работы: работа в кругу, дискуссия, игровые упражнения, творческие задания, проектная деятельность, диагностика. Помещение должно быть оборудовано стульями, иметь несколько столов и компьютер с выходом в Интернет, проектор;

- материалы для рисования и записи (в достаточном количестве): фломастеры, карандаши, ручки; бумага формата А4, А3 (в достаточном количестве).

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Дата	Форма проведения
Общение и дружба			
	Зачем мы общаемся? Виды и цели общения.	01.09	Психологический тренинг
	Как выбрать друзей. Правила дружбы.	08.09	Психологический тренинг
	Как создать дружный класс. Правила общения в коллективе	15.09	Психологический тренинг
4	Границы личного пространства, уважение и эмпатия друг к другу.	22.10	Психологический тренинг
5	Мы разные, но мы вместе.	29.10	Психологический тренинг
6	Этика общения в интернете	06.10	Психологический тренинг
7	Простые правила хорошего тона в школе и дома.	13.10	Психологический тренинг
Саморегуляция и внимание			
8	Исследуем сознание и ощущения	20.10	Психологический тренинг
9	Исследуем сознание и ощущения		
10	Исследуем внимание	10.11	Психологический тренинг
11	Исследуем внимание		Психологический тренинг
12	Учимся управлять вниманием	17.11	Психологический тренинг
13	Учимся управлять вниманием		Психологический тренинг
14	Проверяем своё самочувствие и настраиваемся на продуктивный день.	24.11	Психологический тренинг
15	Проверяем своё самочувствие и настраиваемся на продуктивный день.	01.12	Психологический тренинг
Укрепляем жизнестойкость			

16	Типы темперамента и жизнестойкости	08.12	Психологический тренинг
17	Убеждения и жизнестойкость	15.12	Психологический тренинг
18	Убеждения и жизнестойкость	22.12	Психологический тренинг
19	Цели и жизнестойкость	29.12	Психологический тренинг
20	Цели и жизнестойкость	12.01	Психологический тренинг
21	Стратегии скорой помощи нервной системе	19.01	Психологический тренинг
22	Стратегии скорой помощи нервной системе	02.02	Психологический тренинг
Развиваем эмоциональный интеллект			
23	Исследуем потребности. Что такое счастье.	09.02	Психологический тренинг
24	Что такое эмоция. Распознаем эмоции и их источники.	16.02	Психологический тренинг
25	Что такое эмоция. Распознаем эмоции и их источники.	02.03	Психологический тренинг
26	Что такое эмоция. Распознаем эмоции и их источники.	16.03	Психологический тренинг
27	Эмоции друзья и эмоции враги.	23.03	Психологический тренинг
28	Эмоции друзья и эмоции враги.	06.04	Психологический тренинг
29	Эмоциональная гигиена.	13.04	Психологический тренинг
30	Эмоциональная гигиена.	20.04	Психологический тренинг
31	Мечты и цели, что важнее	27.04	Психологический тренинг
Ответственность и самостоятельность			
32	Тайм менеджмент для школьников	04.05	Психологический тренинг
33	Успехи и победы мои, класса, гимназии	18.05	Психологический тренинг
34	Успехи и победы мои, класса, гимназии	25.05	Психологический тренинг
	Всего:	34	

Форма проведения занятий: групповые психологические тренинги.

На занятиях используются следующие виды работ:

- краткие информационные сообщения, направленные на знакомство с основными закономерностями, особенностями и правилами процесса общения, возникновения конфликтов, основ медиации и переговорного процесса;
- беседы и дискуссии;
- мозговой штурм;
- самооценка сильных и слабых сторон участников группы, способствующих или затрудняющих поведение в конфликтных ситуациях, общении со сверстниками и взрослыми, в проведении процедуры медиации;
- ролевое проигрывание различных ситуаций, возникающих в процессе общения и конфликтов;

- психофизиологический тренинг;
- получение обратной связи от группы, позволяющей контролировать и исправлять поведение, затрудняющее процесс межличностного взаимодействия.