



Утверждена:
Директор ГБОУ «СЦ № 5
Г.О. Мариуполь»
И.В. Фомичёва

Принята:
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 29.08.2024

Согласована:
на Методическом совете
Протокол № 1
от .08.2024

Согласована:
на МО
Протокол № 1
от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Искусство общения»
Название курса

для 9^{го}, 8^{го}, 10^{го}, 11^{го} класса

учитель Сороменникова Л.М.

на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Общение - основное условие развития ребёнка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через контакт с другими людьми. Под общением понимается взаимодействие людей, направленное на согласование и объединение усилий с целью достижения общего результата. С первых дней жизни ребёнка общение является одним из важнейших факторов его всестороннего развития.

Вербальное и невербальное общение при привитии культуры поведения дают возможность адаптироваться и социализироваться обучающимся не только в стенах школы, но и за её пределами.

Актуальность программы определена тем, что одной из важнейших задач образования в настоящее время является освоение детьми духовных ценностей, накопленных человечеством. Уровень нравственности человека отражается на его поведении и общении, которое контролируется его внутренними побуждениями, собственными взглядами и убеждениями. Выработка таких взглядов, убеждений и привычек составляет сущность нравственного воспитания.

Программа внеурочной деятельности «Искусство общения» реализуется по социальному направлению внеурочной деятельности на уровне основного общего образования.

Цель программы: воспитание гармоничной личности, расширение кругозора о культуре поведения, нравственных нормах и взаимоотношениях между людьми.

Обучающие задачи:

1. Формировать первоначальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями различных убеждений, представителями социальных групп.
2. Совершенствовать усвоение правил поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в общественных местах, на природе.
3. Раскрывать сущность нравственных поступков, поведения и отношений между людьми разного возраста на основе взаимопомощи и поддержки.
4. Развивать навыки приемов и правил ведения дискуссии, аргументировано высказывать свое мнение и внимательно слушать мнение собеседника.

Развивающие задачи:

1. Развивать культурный уровень обучающихся.
2. Развивать самостоятельное мышление.
3. Развивать трудолюбие, целеустремленность.
4. Развивать культуру общения и поведения.

Программа курса внеурочной деятельности «Искусство общения» для обучающихся поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие

коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа курса разработана по блочной системе и рассчитана на поэтапное освоение материала. Она знакомит со следующими направлениями: о добром отношении к людям, как стать трудолюбивым, правила опрятности и аккуратности, культурой общения, дружескими отношениями, самовоспитанием, семьей и коллективом, культурой внешнего вида и культурой общения.

Программа курса состоит из 5 блоков. Первый (6класс) и второй блок (7 класс) включают в себя темы культуры общения и поведения людей в обществе. Третий блок (8 класс) затрагивает вопросы нравственности. Четвертый блок (9 класс) изучает формы трудовой деятельности и отношения человека к труду. В пятом блоке (10 класс) рассмотрены вопросы, связанные с экзаменами. Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть деятельности обучающихся.

Основной формой являются учебные занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективная. Реализация курса предполагает формирование первоначального представления о базовых нормах общения и поведения в процессе проведения бесед, сообщений, презентаций, игровых ситуаций.

Срок реализации программы - 5 лет. Программа курса предполагает занятия с обучающимися 6 – 10-х классов. Количество учебных часов в год - 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности.

Освоение детьми программы курса внеурочной деятельности «Искусство общения» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта: предметных, метапредметных и личностных.

В результате реализации программы обучающийся должен знать:

- правила поведения в общественных местах;
- требования этикета к устному и письменному приглашению и общению с гостями;
- о доброте и жестокости, уважительном отношении к старшим и высокомерию;
- навыки поведения в общественных местах и дома;
- навыки работы в коллективе товарищей;
- навыки общения посредством различных средств коммуникации.

В результате реализации программы обучающийся должен уметь:

- уважать себя, верить в свои силы и творческие возможности, признавая это право и за другими;
- соблюдать этикет за столом, вести себя достойно в общественных местах;
- быть доброжелательными;
- сострадать животным, не обижать их;
- придерживаться режима дня, уметь организовать свой труд дома.

- быть опрятными, соблюдать порядок на своем рабочем месте, содержать в чистоте свои книги и тетради;
- выполнять обещание;
- уметь разговаривать по телефону, соблюдая правила этикета;
- выполнять правила вежливого отказа, несогласия. Как обращаться к разным людям;
- различать хорошие и плохие поступки.

Личностные результаты:

- умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- отмечать в предложенных ситуациях конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- умение самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия;
- контролировать свои действия;
- оценивать свои действия;
- вносить соответствующие коррективы в их выполнение.
- пользоваться библиотечными каталогами, специальными справочниками, универсальными энциклопедиями для поиска информации об объектах;
- планировать совместную деятельность в микрогруппе;
- координировать совместную деятельность в микрогруппе;
- согласовывать деятельности с другими ее участниками;
- координировать деятельности с другими ее участниками;
- учитывать способностей различного ролевого поведения - лидер, подчиненный.

Оценка эффективности реализации программы:

В ходе реализации программы выявляются способности обучающихся в групповой деятельности, индивидуальные особенности детей. Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через выполнение индивидуальных заданий, участие в коллективной деятельности. Тестирование, ролевые игры, игры, тренинговые упражнения, презентации, обсуждения, групповая дискуссия, обратная связь – эти методы проводятся в каждом разделе. Тематические занятия - по итогам изучения разделов, итоговые – в конце года.

Основные разделы изучаемого курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
8 класс				
1.	О добром отношении к людям	5	4	1
2.	Как стать трудолюбивым	4	3	1
3.	Правила опрятности и аккуратности	4	1	3
4.	Хорошие манеры	8	5	3
5.	Я и коллектив	5	2	3
6.	Уроки нравственности	8	4	4
	Итого	34	20	14
9 класс				
1.	Что значит Родина моя?	6	3	3
2.	Народная культура	9	3	6
3.	Велико и неисчерпаемо слово	5	2	3
4.	Воспитание. Воспитанность	5	3	2
5.	Экология души. Чистота мыслей	9	4	5
	Итого	34	15	19
10 класс				
1.	Личность и характер	5	2	3
2.	Лабиринт профессий	10	4	6
3.	Трудовая мотивация	4	1	3
4.	Основополагающие предпосылки Эффективного трудоустройства	4	1	3
5.	Психология профессиональной работоспособности и функциональных состояний	8	3	5
6.	Психология группового субъекта труда	3	1	2
	Итого	34	11	23
11 класс				
1.	Как проявляется страх перед экзаменами	8	5	3
2.	Действительность и фантазия	4	2	2
3.	Важнейшие мысли, вызывающие страх	3	2	1
4.	Мысленные стратегии преодоления страха перед экзаменами	7	2	5
5.	Ментальный тренинг	3	2	1
6.	Влияние мотивации на обучение	3	1	2
7.	Общие техники обучения и работы	6	4	2
	Итого	34	18	16

Календарное планирование

8 класс

№ п/п	Тематика разделов	Количество часов		
		Всего часов	Теорети- ческие занятия	Практичес- кие занятия
I.	О добром отношении к людям	5	4	1
1.	Что такое добро и зло	1	1	
2.	Этикет народов мира	1		1
3.	Добрые и не добрые дела	1	1	
4.	Ты и твои друзья	1	1	
5.	Помни о других – ты не один на свете	1	1	
II.	Как стать трудолюбивым	4	3	1
1.	Ученье – свет, а не ученье – тьма	1		1
2.	Как быть прилежным и старательным	1	1	
3.	Наши трудовые дела в школе	1	1	
4.	Мой труд каждый день дома	1	1	
III.	Правила опрятности и аккуратности	4	1	3
1.	Культура внешнего вида. Школьная одежда	1		1
2.	Моя квартира. Каждой вещи своё место	1		1
3.	Умейте ценить своё и чужое время	1	1	
4.	Правила поведения на улице и дома, в общественных местах.	1		1
IV.	Хорошие манеры	8	5	3
1.	Приветствия людей и знакомство с ними	1	1	
2.	Встреча и развлечения гостей	1		1
3.	Поведение в гостях	1	1	
4.	Как дарить подарки	1		1
5.	Дал слово – держи	1	1	
6.	Диалоги о хороших манерах, добре и зле	1		1
7.	Культура спора	1	1	
8.	Разговор по телефону	1	1	
V.	Я и коллектив	5	3	2
1.	Дружба каждому нужна. Дружба верностью сильна.	1	1	
2.	Учимся понимать настроение другого по внешним признакам	1		1
3.	Учимся находить хорошее в человеке, даже если он нам не нравится	1	1	
4.	Лгать нельзя, но если...	1	1	
5.	Что в нашем имени?	1		1
VI.	Уроки нравственности	8	4	4
1.	Мои достоинства и недостатки	1		1
2.	О хороших и дурных привычках	1	1	

3.	Афоризмы о самовоспитании	1		1
4.	В трудной ситуации попытаемся разобраться	1	1	
5.	Думай хорошо – и мысли созревают в добрые поступки	1	1	
6.	Как я работаю над собой	1		1
7.	Совесть – основа нравственности	1	1	
8.	Обобщающий урок. Подведение итогов	1		1
	ИТОГО	34	20	14

Содержание программы курса внеурочной деятельности

Раздел I. О добром отношении к людям (5 часов)

1.1. Что такое добро и зло.

Нравственные отношения между людьми. Представление о нормах и правилах отношений со сверстниками, родными и близкими и просто окружающими их людьми, раскрытие их нравственной сущности. Добрые и злые поступки, их последствия. Добро и зло в отношениях между людьми. Добро и зло в сказках - победа добра над злом.

1.2. Этикет народов мира.

Особенности этикета в разных странах. Поведение людей в сочетании его с нравственностью. История этикета в России. Этикет - явление исторически изменчивое, особенности современного этикета. Принцип гуманизма и человечности и его воплощение в ряде моральных требований: вежливость, тактичность, скромность, точность.

Практическая работа. Использование игровых ситуаций.

1.3. Добрые и не добрые дела.

Представление о хороших и плохих поступках, их взаимосвязь с окружающими ситуациями и нравственными качествами. Отношение детей к нормам и правилам - путь от информации о них до понимания их смысла и обязательности выполнения на основе внутреннего понятия. Оценка действий как своих, так и окружающих их людей.

1.4. Ты и твои друзья.

Культура поведения в учебном классе и во внеурочное время. Может ли человек прожить один. Как вести себя с другими людьми. Правила дружбы. Одноклассник, товарищ, друг. Обобщение «Другие и я». Беседа - обсуждение.

1.5. Помни о других – ты не один на свете.

Моральные представления и понятия, связанные с положительными поступками и действиями, ознакомление с правилами поведения. Оценочное отношение к своему поведению и поведению других людей. Обсуждение кинофильмов, которые дети смотрели вместе с родителями, друзьями.

Раздел II. Как стать трудолюбивым (4 часа)

2.1. Ученье - свет, а не ученье - тьма.

Из истории создания школ. Сообщения о выдающихся учёных разных времён. Учение как основной труд и обязанность школьника. Изучение дополнительной литературы об учёных разных стран.

Практическая работа. Презентация своих работ.

2.2. Как быть прилежным и старательным.

Русские народные пословицы. Знания не кошель: за плечами не носить. Не на пользу читать, коли только вершки хватать. Корень учения горек, да плод его сладок. Значение учебы в жизни человека. Школьные проблемы обучающихся.

2.3. Наши трудовые дела в школе.

Наш класс - коллектив. Совместные трудовые дела в классе и школе. Роль труда в жизни людей. Трудолюбие как главная ценность человека. Обсуждение трудовых дел в школе.

2.4. Мой труд каждый день дома.

Маленькое дело лучше большого безделья. Пословицы и поговорки о труде. Правила, чтобы любое начинаемое дело приносило радость: распорядок дня, доводить начатое до конца, 7 раз отмерь, один отрежь, отдыхать с удовольствием.

Раздел III. Правила опрятности и аккуратности (4 часа)

3.1. Культура внешнего вида.

Школьная одежда. Понятия «я», «внешний вид». Отличие людей друг от друга по внешнему виду. Аккуратность, опрятность, бережливость – уважение человека к себе. Имидж делового человека. Одежда как элемент имиджа. История школьной одежды. Школьная одежда разных стран.

Практическая работа. Составление презентации «История школьной одежды».

3.2. Моя квартира. Каждой вещи своё место.

Горе тому, у кого беспорядок в доме. Преодоление таких ситуаций, чтобы хаос обступал со всех сторон и грозил поглотить в пучине безжалостной неразберихи. Полный порядок во всех вещах и в личных документах. Английский дом, квартира.

Практическая работа. Создание коллажа.

3.3. Умейте ценить своё и чужое время.

Старательный человек бережет время свое и чужое. У него все четко в жизни распределено. Такие люди планируют свои дела на день, неделю. Когда человек придерживается в жизни определенного режима, то у него всегда хватает времени и на отдых.

3.4. Правила поведения на улице и дома, в общественных местах.

Поведения в школе, на улице, в общественном транспорте, кино, библиотеке, музее. Обобщение разных жизненных ситуаций.

Практическая работа. Упражнения с использованием игровых ситуаций.

Раздел IV. Хорошие манеры (8 часов)

4.1. Приветствия людей и знакомство с ними.

Приветствия людей в разных странах. Народные обычаи и традиции. Особенности делового общения и этикета разных народов. Некоторые распространенные в деловом мире жесты, приветствия, символика разных стран. Презентация по теме «Приветствия людей в разных странах».

4.2. Встреча и развлечение гостей.

Этикет в общении с гостями. Знакомство с правилами поведения в гостях. В условиях домашнего приема тему и тон беседы задают хозяева.

Практическая работа. Ролевая игра.

4.3. Поведение в гостях.

В любом обществе поведение человека должно быть естественным. Притворство - враг всякой увлекательной беседы. Что нужно делать, что бы общаясь с незнакомым человеком чувствовать себя легко и непринужденно. Какая необходима подготовка, чтобы без усилия завязать беседу и вести ее. Беседа - обсуждение.

4.4. Как дарить подарки.

Подарки в нашей жизни и поводы их вручения. Проблемная ситуация: как правильно выбирать и дарить подарки. Благодарность за внимание, за подарок.

Практическая работа. Тренинговые упражнения.

4.5. Дал слово - держи.

Воспитательная сила примера основана на склонности и способности к подражанию. Пример поведения других людей - прямое и косвенное воздействие на детей. Положительные и отрицательные образы, поступки. Анализ последствий неправильных поступков, умение делать правильные выводы. Понятия «верность слову», «честь». Проблемная ситуация: можно ли всегда быть верным данному тобой слову. Беседа - обсуждение.

4.6. Диалоги о хороших манерах, добре и зле.

Хорошие и плохие манеры в повседневной жизни. Праздничный этикет как особый тип этикетной ситуации, основанный на регламентации порядка и форм поведения человека в обстоятельствах праздника. Проведение диалога - дискуссии.

Практическая работа. Ролевые игры.

4.7. Культура спора.

Умение своевременно приносить свои извинения за беспокойство, за поступок. Пути выхода из конфликтной ситуации (преодоление ссор, драк, признание своей вины). Проведение диалога - дискуссии.

4.8. Разговор по телефону.

Культура телефонного разговора. Речевой этикет. Понятие «тактичность». Знакомство с правилами общения по телефону. «Мы говорим по телефону». Беседа - обсуждение.

Раздел V. Я и коллектив (5 часов)

5.1. Дружба каждому нужна. Дружба верностью сильна. Необходимость человека в общении. Речь – важнейшее средство общения. Понятия «товарищ», «друг». Товарищество и дружба в традициях русского народа. Понятие

«настоящий друг». Верность и бескорыстие в дружбе. Взаимовыручка и взаимопомощь. Проведение диалога – дискуссии.

5.2. Учимся понимать настроение другого по внешним признакам. Понятия «мимика», «жесты», «поза». Отражение в мимике, жестах, позах человека его характера и отношения к людям. Интерпретация жестов.

Практическая работа. Игра «Угадай по мимике мое настроение».

5.3. Учимся находить хорошее в человеке, даже если он нам не нравится.

Доброе отношение к людям. Тактичное и бестактное поведение. Умение критически относиться к себе. Проведение диалога – дискуссии.

5.4. Лгать нельзя, но если... Рассмотрение одних ситуаций с разных сторон, проигрывание правильных и неправильных линий поведения. Выявление ошибок и исправление их. «Что будет, если...», самостоятельное моделирование обучающимися своего поведения. Беседа - обсуждение.

5.5. Что в нашем имени? Понятия «имя», «фамилия», «отчество», «кличка», «прозвище». Отношение по имени к одноклассникам и друзьям. Имя и отношение к человеку. Практическая работа. Упражнение «Нарисуй свое имя».

Раздел VI. Уроки нравственности (8 часов)

6.1. Мои достоинства и недостатки. Положительные и отрицательные стороны личности. О личности. Практическая работа. Проведение игры «Расскажи мне обо мне».

6.2. О хороших и дурных привычках. У каждого народа свои герои, свои привычки. Со своим уставом в чужой дом не ходят. Проведение диалога - дискуссии.

6.3. Афоризмы о самовоспитании. Высказывания выдающихся людей о культуре поведения, самовоспитании, этикете. Путешествие в мир мудрых мыслей. Умение правильно высказывать свои мысли. Практическая работа. Работа с литературными источниками. Групповая дискуссия.

6.4. В трудной ситуации попытаемся разобраться. Обсуждение и анализ поступков литературных героев, их мотивы, нравственная оценка. Беседа - обсуждение.

6.5. Думай хорошо - и мысли созревают в добрые поступки. Доброта что солнце. Чем ты сильнее, тем будь добрее. Заветы предков. Россияне о любви к Родине. Твоя малая родина. Мой первый друг, мой друг бесценный. Афоризмы о совести, о родине, о дружбе. Приветливость - золотой ключик, открывающий сердце людей.

6.6. Как я работаю над собой. Правила для всех. «Уважая человека, уважаешь себя». Самолюб никому не люб. Люби всё живое. Вежливая оценка и вежливая критика. Похвала. Умение правильно реагировать на похвалу и критику. Практическая работа. Тренинговые упражнения.

6.7. Совесть – основа нравственности. Преданность и предательство. Принципиальность и беспринципность. Уважение старших - закон жизни людей. Об источниках наших нравственных знаний. Совесть - основа нравственности. Досадно мне, что слово честь забыто.

6.8. Обобщающий урок. Практическая работа. Обсуждение вопросов по пройденному материалу. Рефлексия. Подведение итогов своей деятельности.

Календарное планирование

9 класс

№ п/п	Тематика разделов	Количество часов		
		Всего часов	Теорети- ческие занятия	Практичес- кие занятия
I.	Что значит Родина моя?	6	3	3
1.	Страна, в которой мы живем	1	1	
2.	С гордостью о России	1		1
3.	Землю эту Родиной зовем...	1	1	
4.	Хлеб всему голова	1	1	
5.	История Мариуполя	1		1
6.	Исторические памятники Мариуполя	1		1
II.	Народная культура	9	3	6
1.	И лицо, и одежда	1	1	
2.	Эпоха сквозь призму портрета	1		1
3.	В мире прекрасного	1		1
4.	Мир вашему дому	1	1	
5.	Быт народов Донецкого края	1	1	
6.	Мой дом-моя крепость	1		1
7.	Обычай	1		1
8.	История костюмов народов Донбасса	1		1
9.	Народные праздничные обряды	1		1
III.	Велико и неисчерпаемо слово	5	2	3
1.	Дар России - наш язык	1		1
2.	«Слова бывают разные»	1		1
3.	Ты и твое имя	1	1	
4.	Словарь раскрывает секреты	1		1
5.	Речь – зеркало души	1	1	
IV.	Воспитание. Воспитанность	5	3	2
1.	Берегите матерей	1		1
2.	Чудесный образ	1	1	
3.	Упрямство или упорство	1		1
4.	Настоящая дружба, какая она?	1	1	
5.	Что объединяет людей	1	1	
V.	Экология души. Частота мыслей	9	4	5
1.	Благородство	1		1
2.	Счастье. Когда обилие и золото не приносят счастья	1	1	
3.	Любовь и время	1		1
4.	Жертвенность	1		1
5.	Здоровье. Мой характер	1		1
6.	Здоровье и профессия	1	1	
7.	Жизнь – она особенный предмет	1	1	

8.	Мастерство	1	1	
9.	Обобщающий урок	1		1
	ИТОГО	34	15	19

Содержание программы курса внеурочной деятельности

Раздел I. Что значит Родина моя? (6 часов)

1.1. Страна, в которой мы живем.

История нашего государства, связанная с войнами, герои страны.

1.2. С гордостью о России.

Занятие посвящено различным событиям, достопримечательностям и знаменитостям и участию народов Донбасса в них.

Практическая работа. Презентация своих работ.

1.3. Землю эту Родиной зовем...

Малая родина в стихах поэтов. Проведение диалога – дискуссии.

1.4. Хлеб – всему голова

Бережное отношение к хлебу, уважение к труду хлеборобов. Дементьев «Трудно родится хлеб», А. Жигулин «Нет, в нем не попадали ости», пословицы и поговорки о хлебе, арабская сказка «Хлеб и золото».

1.5. История Мариуполя

Человек, живущий на своей земле должен знать ее историю – это значимо для каждого.

Практическая работа. Видеофильм. Групповая дискуссия.

1.6. Исторические памятники Мариуполя

Практическая работа. Презентация творческих работ.

Раздел II. Народная культура (9 часов)

2.1. И лицо, и одежда.

Порой достаточно одного взгляда на человека, чтобы сделать вывод о его вкусе и манерах одеваться, о том, что он из себя представляет. Беседа о моде, стиле и правилах этикета.

2.2. Эпоха сквозь призму портрета.

XVIII век – это безумное и мудрое столетие. Для России XVIII век был полон новых идей. Попытаемся разобраться в этом столетии с помощью портретов.

Практическая работа. Тренинговые упражнения.

2.3. В мире прекрасного.

Истоки образного языка декоративно-прикладного искусства. Крестьянское прикладное искусство - уникальное явление духовной жизни народа. Связь крестьянского искусства с природой, бытом, трудом, эпосом, мировосприятием земледельца. Условно-символический язык крестьянского прикладного искусства. Форма и цвет как знаки, символизирующие идею целостности мира в единстве космоса-неба, земли и подземно-подводного мира, а также идея вечного развития и обновления природы. Разные виды народного прикладного искусства: резьба и роспись по дереву, вышивка, народный костюм.

Практическая работа. Замысел. Поиск оригинального композиционного решения.

2.4. Мир вашему дому.

История быта народов Донбасса. Как жили большими семьями и уживались вместе, занятия, порядок, свободное время. Откуда «ужин пришел?». Предметы народного быта. Единство пользы и красоты предметов быта.

2.5. Быт народов Донбасса.

2.6. Внутренний мир жилища.

Устройство внутреннего пространства дома. Символика дома. Жизненно важные центры в доме. Круг предметов быта, труда, включение их в пространство дома. Единство пользы и красоты в народном жилище.

Практическая работа. Создание макета внутреннего пространства жилища народов РБ.

2.7. Обычаи, обряды народов Донбасса.

С давних времен люди устраивали пиры по случаю торжества.

Практическая работа. Работа с литературными источниками.

2.8. История костюмов народов Донбасса.

Традиционный костюм складывался веками. Одежду делали своими руками. Костюм ежедневный и праздничный. Вышивка и украшения - хранительница древнейших образов и мотивов. Условность языка орнамента, его символическое значение. Связь образов и мотивов с природой. Символика цвета.

Практическая работа. Проектная работа: Народный костюм. Защитная функция декоративных элементов костюма. Символика цвета в народной одежде.

2.9. Народные праздничные обряды.

Календарные народные праздники – это способ участия человека, связанного с землёй, в событиях природы (посев, созревание колоса, смена времён года). Обрядовые действия народного праздника, их символическое значение.

Практическая работа. Презентация творческих работ.

Раздел III. Велико и неисчерпаемо слово (5 часов)

3.1. Дар России – наш язык.

Слово русское, богатое и мощное. В слове русском вся Россия. *Практическая работа.* Групповая дискуссия. Высказывание о русском языке философа И.А. Ильина.

3.2. «Слова бывают разные».

Язык - к знанию ключ. Занятие проходит в форме игры. Девизом будут слова: «Правильнее, выразительнее, точнее!».

Практическая работа. Игра состоит из 10 конкурсов, в ходе которых нужно будет отвечать на вопросы и выполнять разные задания.

3.3. Ты и твое имя.

Откуда произошло то или другое имя? Между живущих людей на земле безыменным никто не бывает.

3.4. Словарь раскрывает секреты.

Человек не может знать обо всем на свете и хранить в памяти множество различных сведений. Как возникают и появляются словари по различной тематике.

Практическая работа. Работа с литературными источниками.

3.5. Речь - зеркало души.

Чем современнее язык, тем выше уровень развития народа и его культуры.

Раздел IV. Воспитание. Воспитанность (5 часов)

4.1. Берегите матерей.

Помочь детям увидеть роль Женщины в жизни каждого человека. Что может лучше рассказать о женщине, чем строки стихов известных поэтов, песен, музыки. О. Шираз «Мать», А. Коваль-Волков «Ты вечно помнить должен мать», Р. Гамзатов «Целую женские руки», М. Горький «Слава матери», сцена из произведения В. Закруткина «Мать человеческая», Р. Гамзатов «Берегите матерей».

Практическая работа. Просмотр фильма. Групповая дискуссия.

4.2. Чудесный образ.

Оттого, что дано нам, видеть, столь мало женской красоты и часто человек обращен к некоему образу, представляемому и входящему в душу человеческую. А. Фет «Мадонна», В. Вакенроде «Чудесный образ», В. Вересаев «Мать».

4.3. Упрямство или упорство.

Умение корректировать поведение в различных формах взаимоотношений, делать самостоятельный выбор и поступать в соответствии с собственными решениями. Л. Филатов «Баллада об упрямстве», пословицы и поговорки об упрямстве.

Практическая работа. Проигрывание игровых ситуаций.

4.4. Настоящая дружба, какая она?

Нет на земле человека, который бы не задумывался над тем, что же такое дружба, откуда ее притягательная сила, ее непреходящая ценность, ее духовное обаяние. И почему если нет друга, так его не хватает? Какие они - настоящие и фальшивые друзья? Проведение диалога - дискуссии.

4.5. Что объединяет людей.

Забота скрепляет отношения между людьми. Скрепляет семью, дружбу, скрепляет односельчан, жителей одного города, одной страны. Забота объединяет людей, крепит память о прошлом и направлена целиком на будущее.

Раздел V. Экология души. Чистота мыслей (9 часов)

5.1. Благородство.

Благородство как качество. Сила благородного человека. Благородные поступки по отношению к другим людям.

Практическая работа. Просмотр фильма. Дискуссия обсуждение.

5.2. Счастье. Когда обилие и золото не приносят счастья.

Для чего дается богатство одним, а другие довольствуются малым. Как научиться пользоваться тем, что тебе дано, и быть счастливым. «Нищий и счастье», христианская притча «Счастливым человеком». Беседа - обсуждение.

5.3. Любовь и время.

Любовь - она всегда и везде сопровождает человека во времени. Человек не задумывается о быстротечности, живя своей жизнью. Но только время знает, как важна в жизни любовь. Притча о любви.

Практическая работа. Просмотр фильма «Ключи от времени».

Дискуссия обсуждение.

5.4. Жертвенность.

Понятие слова жертвенность. Какими качествами должен обладать жертвенный человек и кто способен на жертву? Может мир станет лучше, если каждый человек

поймет такое качество и сможет его оценить. Китайская сказка «Как старец с горы Юньти помог людям»,

Практическая работа. Презентация «Как растения людям помогают».

5.5. Здоровье. Мой характер.

Представление о характере, способность к самопознанию и формированию представлений о себе. Повышение уровня самооценки, компетентности в вопросах психологического здоровья.

Практическая работа. Тестирование.

5.6. Здоровье и профессия.

Расширение знаний о мире профессий и развитие самосознания соответствия здоровья в каждой профессии. Выступление медицинского работника. Презентация.

5.7. Жизнь - она особенный предмет

Праздник жизни. Земля радуется человеку всеми своими красками цветов, пением птиц, чудесами растений и животных. Этот праздник красоты и гармонии жизни отличается от всех других праздников у людей. Из всех учебных предметов мы, взрослея, постепенно вырастаем, если они не становятся нашей специальностью. Есть предмет, который впору нам всегда, который мы изучаем постоянно, независимо от возраста. Название ему - жизнь.

5.8. Мастерство

Каждый в жизни работает, но не каждый достигает мастерства. Мастерство и ремесло. Какие навыки нужны человеку, чтобы стать настоящим мастером своего дела? «Кто самый искусный мастер», «Ремесло - дороже золота».

5.9. Обобщающий урок.

Практическая работа. Обсуждение вопросов по пройденному материалу. Рефлексия. Подведение итогов своей деятельности.

Календарное планирование

10 класс

№ п/п	Тематика разделов	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
I.	Личность и характер	5	2	3
1.	Понятие личности	1	1	
2.	Общение и характер	1	1	
3.	Типы акцентуаций характера	1		1
4.	Виды способностей	1		1
5.	Виды темперамента	1		1
II.	Лабиринт профессий	10	4	6
1.	Психология труда	1	1	
2.	Основные понятия профессионализма	1	1	
3.	Типология профессий: «человек-человек», «человек-техника»	1		1

4.	Типология профессий: «человек-знак», «человек - художественный образ», «человек-природа»	1		1
5.	Классификация профессий в в психологическом профессиоведении	1	1	
6.	Профпригодность	1		1
7.	Профессионально важные качества	1		1
8.	Профессиограммы	1		1
9.	Принципы и уровни профессиографирования	1		1
10.	Классификация профессий для старшекласников	1	1	
III.	Трудовая мотивация	4	1	3
1.	Развитие человека как субъекта труда	1		1
2.	Формы мотивации	1		1
3.	Индивидуальные особенности личности как работника	1	1	
4.	Психологическая готовность к деятельности	1		1
IV.	Основополагающие предпосылки эффективного трудоустройства	4	1	3
1.	Резюме	1		1
2.	Виды резюме	1		1
3.	Жизненные цели	1		1
4.	Развитие профессионально важных качеств	1	1	
V.	Психология профессиональной работоспособности и функциональных состояний	8	3	5
1.	Основные понятия работоспособности	1	1	
2.	Динамика работоспособности человека в труде	1	1	
3.	Виды функциональных состояний	1		1
4.	Понятие стресса в труде	1		1
5.	Профессиональный стресс	1		1
6.	Режим труда и отдыха	1		1
7.	Режим труда и отдыха	1		1
8.	Методы оценки трудовой нагрузки	1	1	
VI.	Психология группового субъекта труда	3	1	2
1.	Признаки группового субъекта труда	1		1
2.	Профессиональное общение и психология профессиональных конфликтов	1	1	
3.	Лидеры в совместной трудовой деятельности	1		1

	ИТОГО	34	12	22
--	--------------	-----------	-----------	-----------

Содержание программы курса внеурочной деятельности

Раздел I. Личность и характер (5 часов)

1.1. Понятие личности.

Личность – атрибут человека и общества. Различные подходы к определению личности. Проблема индивидуальности. Личность – как системное качество, приобретаемое индивидом во взаимодействии с окружающей средой.

1.2. Общение и характер.

Черты характера проявляются в учебной и профессиональной деятельности человека, в его поступках в конкретных жизненных ситуациях, в особенностях общения с различными людьми в различных ситуациях.

1.3. Типы акцентуаций характера.

В психологии характера, наряду с понятием «черты характера», «особенности характера», существует и понятие «акцентуации характера». Распространенность акцентуаций в обществе. Факторы, влияющие на акцентуации характера.

Практическая работа. Работа с раздаточным материалом, характерологический вопросник Карла Леонгарда.

1.4. Виды способностей.

Общая характеристика способностей. Задатки. Факторы развития способностей. Типы характера и его особенности

Практическая работа. Работа с раздаточным материалом, тесты на выявление способностей.

1.5. Виды темперамента.

Понятия и определения склонностей и интересов, способствующих профессиональному и личностному самоопределению.

Практическая работа. Работа с тестом. Определение вида темперамента.

Раздел II. Лабиринт профессий (10 часов)

2.1. Психология труда.

Работа, труд, профессия, профориентация. Представления о различных профессиях, возникновении профессий в обществе.

2.2. Основные понятия профессионализма.

Потребность знаний трудовых и профессиональных взаимоотношений людей в настоящее время, индивидуальные особенности личности работника, характеристика профессиональной деятельности.

2.3. Типология профессий: «человек - человек», «человек-техника».

«Человек – человек»: категория профессий, в которых на первое место ставится умение налаживать и поддерживать контакт с другими людьми. «Человек-техника»: профессии, связанные с разработкой, сборкой, монтажом технических приборов, а также с их эксплуатацией и ремонтом.

Практическая работа. Выполнение упражнений: «Профессия на букву... или алфавит профессий», «Ассоциация», Отдел кадров».

2.4. Типология профессий: «человек-знак», «человек - художественный образ», «человек-природа».

«Человек-знак», профессии, направленные на создание и оформление документов, труд в которых направлен на числа и системы условных знаков. «Человек - художественный образ»: профессии труд, в которых направлен на художественные объекты или условия их создания. «Человек-природа»: профессии, труд в которых направлен на объекты живой природы.

Практическая работа. Моделирование профессиональных ситуаций в деловой игре «Моя профессия ...».

2.5. Классификация профессий в психологическом профессиоведении.

Общие требования к квалификации массовых явлений. Классификация профессий по Е.А. Климову. Характеристика конкретных профессий по четырем уровням /Е.А.Климов/.

2.6. Профпригодность.

Определение понятия «профессиональная пригодность и призвание».

Практическая работа. Работа с раздаточным материалом. Методики на профориентацию «Тест определения типа будущей профессии». Психометрический тест Сюзен Деленгер.

2.7. Профессионально важные качества.

Роль деятельности в формировании и проявлении личности. Типы профессий и профессионально важные качества для них необходимые.

Практическая работа. Определение по опроснику Голланда типов профессии, которые соотносятся с индивидуальными особенностями человека. Методика призвана помочь выбрать профессию с учетом, в первую очередь личностных особенностей.

2.8. Профессиограммы.

Определение понятия «психология профессий». Понятие профессиографирования и профессиограммы.

Практическая работа. Составление описаний профессий и психограмм.

2.9. Принципы и уровни профессиографирования.

Психограмма, как модель индивидуально-личностных качеств профессионала. Методы психологического анализа профессий.

Практическая работа. Создание творческой работы: рисунок, живопись, графика, декоративно-прикладное творчество, авторское фото, компьютерные программы и т.п по тематике «Человек-профессия».

2.10. Классификация профессий для старшеклассников.

Профессиональная ориентация школьников. Знания о профессиях, собственных предпочтениях и внутренних ресурсов.

Раздел III. Трудовая мотивация (4 часа)

3.1. Развитие человека как субъекта труда. Понятие трудовой мотивации. Классификация методов мотивации.

Практическая работа. Выполнить тренинговые игровые упражнения «Звездный час».

3.2. Формы мотивации.

Основные формы мотивации работников предприятия. Значение труда для личности. Труд как фактор исторического развития человека. Труд как вид деятельности.

Практическая работа. Выполнить игровые упражнения в психотехнической игре «Путь к успешной карьере».

3.3. Индивидуальные особенности личности как работника.

Потребность в трудовых знаниях и профессиональных взаимоотношениях людей в настоящее время. Характеристика профессиональной деятельности.

3.4. Психологическая готовность к деятельности.

Основные понятия становления профессионализма. Характеристика деятельности в качестве социально-психологической проблемы. Психологическая готовность к деятельности.

Практическая работа. Участие в организации и проведение встреч с родителями по теме «Профессия моих родителей».

Раздел IV. Основопологающие предпосылки эффективного трудоустройства (4 часа)

4.1. Резюме.

Что такое резюме? Цель резюме. Как правильно написать резюме. Нестандартное резюме.

Практическая работа. Выполнить задание. Ролевая игра «Собеседование с работодателем».

4.2. Виды резюме.

Возможности творчества. Зона риска. Фотография. Стиль написания резюме. Образец резюме.

Практическая работа. Написание резюме. Работа по составлению различных видов резюме, как помощь при трудоустройстве.

4.3. Жизненные цели.

Формирование у школьников способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации; развитию мотивации и достижения позитивных жизненных целей.

Практическая работа. Презентации работ по тематике «Мир в радуге профессий».

4.4. Развитие профессионально важных качеств.

Развитие навыков самопрезентации при устройстве на работу. Определение перспективных жизненных и профессиональных целей. Анализ и осмысление профессиональных перспектив. Управление личным профессиональным планом. Побуждение участников к осознанному выбору профессии.

Раздел V. Психология профессиональной работоспособности и функциональных состояний (8 часов)

5.1. Основные понятия работоспособности.

Общая работоспособность. Профессиональная работоспособность. Потенциальная работоспособность. Актуальная работоспособность.

5.2. Динамика работоспособности человека в труде.

Предстартовое состояние – состояние субъекта деятельности до начала работы. Вработывание - начальный период работы.

Практическая работа. Викторина «Путешествие по морям профессий».

5.3. Виды функциональных состояний.

Фаза компенсации, или период оптимальной работоспособности. Фаза субкомпенсации. Фаза декомпенсации. Фаза срыва. Конечный прорыв. Кривая работы.

Практическая работа. Презентация о профессиях в городе и на селе.

5.4. Понятие стресса в труде.

Профессиональное утомление и переутомление. Состояние монотонии и психического пресыщения в труде. Показатели психического здоровья и самочувствия в условиях стресса. Управление и контроль стрессовых состояний.

Практическая работа. Конкурс «Строители». Конкурс «Маляров».

5.5. Профессиональный стресс.

Факторы, провоцирующие стрессовые ситуации.

Практическая работа. Пресс-конференция «Профессии, которые мы выбираем».

5.6. Режим труда и отдыха.

Активный отдых. Температурные воздействия. Фармакотерапия и воздействие на вкусовые рецепторы.

Практическая работа. Пресс-конференция «Профессии, которые мы выбираем».

5.7. Режим труда и отдыха.

Функциональная музыка. Методы нервно-мышечной релаксации. Самогипноз и внушение.

5.8. Методы оценки групповой нагрузки.

Неблагоприятные факторы условий труда и трудовой нагрузки. Группа методов, специализированных на выявлении факторов стресса в труде. Диагностические методы разного вида функциональных состояний субъекта труда.

Раздел VI. Психология группового субъекта труда (3 часа)

6.1. Признаки группового субъекта труда. Групповые формы трудовой деятельности. Способы организации совместной деятельности, межличностные отношения и эффективность.

Практическая работа. Выполнить упражнение «Детектив».

6.2. Профессиональное общение и психология профессиональных конфликтов.

Основные виды профессионального общения. Содержание, формы и способы профессионального общения. Способы разрешения профессиональных конфликтов.

6.3. Лидеры в совместной трудовой деятельности.

Психология управления. Функции управления. Психология труда руководителя. Труд руководителя, как вариант профессиональной деятельности, как вариант карьеры.

Практическая работа. Защита творческих работ. Оценка творческих работ включает содержание работы, техническое выполнение, а также эстетическую сторону. Подведение итогов.

Календарное планирование

11 класс

№ п/п	Тематика разделов	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
I.	Как проявляется страх перед экзаменами	8	5	3
1.	Причины возникновения страха перед экзаменами	1	1	
2.	Почему именно я испытываю страх перед экзаменами?	1	1	
3.	Страх перед экзаменами и родительский стиль воспитания	1	1	
4.	Страх перед экзаменами и личность родителей	1	1	
5.	Страх перед экзаменами и опыт детства (юности)	1		1
6.	Страх перед экзаменами и общественные нормы	1		1

7.	Страх перед экзаменами и субъективные оценки	1		1
8.	Сила вашей фантазии	1	1	
II.	Действительность или фантазия	4	2	2
1.	АВС – чувства и их применение	1	1	
2.	Учиться, учиться и еще раз учиться	1		1
3.	Чрезмерные ожидания	1		1
4.	Учимся думать по- иному	1	1	
III.	Важнейшие мысли, вызывающие страх	3	2	1
1.	Источники наших страхов	1	1	
2.	Мысли вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам	1	1	
3.	История, которая может заставить вас задуматься	1		1
IV.	Мысленные стратегии преодоления страха перед экзаменами	7	2	5
1.	Сценарий преодоления при подготовке к экзаменам	1		1
2.	Сценарий преодоления для устного экзамена	1		1
3.	Сценарий преодоления для письменного экзамена	1		1
4.	Сценарий преодоления для собеседования с работодателем	1		1
5.	Автосуггестия (самовнушение)	1	1	
6.	Контроль за мыслями	1		1
7.	Прогресс или регресс в работе над страхом	1	1	
V.	Ментальный тренинг	3	2	1
1.	Сущность ментального тренинга	1	1	
2.	Другие стратегии влияния на фантазии	1		1
3.	Тренинг на расслабление	1	1	
VI.	Влияние мотивации на обучение	3	1	2
1.	Причины слабой мотивации	1	1	
2.	Проблема мотивации и как вы можете с ними справиться	1		1
3.	Общие стратегии повышения мотивации	1		1
VII.	Общие техники обучения и работы	6	4	2
1.	Основополагающие предпосылки эффективного обучения	1		1
2.	Общие стратегии подготовки	1	1	
3.	Краткосрочное планирование и деление учебного материала	1	1	
4.	Оптимальные техники работы	1	1	

5.	Психологические предпосылки улучшения запоминания	1		1
6.	Заключительное занятие	1	1	
	ИТОГО	34	18	16

Содержание программы курса внеурочной деятельности

Раздел I. Как проявляется страх перед экзаменами (8 часов)

1.1. Причины возникновения страха перед экзаменами.

Страх как он сказывается на нашем духе и поведении. Физическое самочувствие. Психическое самочувствие. Психические способности. Поведение.

1.2. Почему именно я испытываю страх перед экзаменами?

Ответы на эти вопросы находятся в нашем детстве. Негативная оценка ведет автоматически к появлению негативных чувств. В каждый момент наш мозг накапливает и оценивает события и переживания, сортируя на позитивные, негативные либо нейтральные для нас.

1.3. Страх перед экзаменами и родительский стиль воспитания.

Как страх перед экзаменами связан с опытом детства (юности) и с родительским стилем воспитания. Выявление причин, вызывающих страх перед экзаменами.

1.4. Страх перед экзаменами и личность родителей.

Если родители испытывают большой страх перед экзаменами или перед авторитетами, то ребенок тоже учится оценивать такие ситуации как опасные. Он перенимает опасения родителей, видя, как они реагируют на ситуации, и подражает им.

1.5. Страх перед экзаменами и опыт детства (юности).

Проявление симптомов страха у разных людей, в разное время и в разной степени. Влияние страха на физическое, психическое самочувствие и поведение людей.

Практическая работа. Выполнение задание: тест оценки страха перед экзаменами.

1.6. Страх перед экзаменами и общественные нормы.

Как аспект успеха доминирует и почему это приводит к конкурирующему мышлению и пренебрежению к контактам и творчеству.

Возникновение страха при ситуации быть обойденным другими, что приводит к явному дефициту дружеских контактов.

Практическая работа. Выполнить упражнения, которые используются в случаях, когда требуются высокие достижения в ситуациях большой нагрузки. «Готовимся к экзамену».

1.6. Страх перед экзаменами и субъективные оценки.

Субъективная оценка экзамена. Субъективная оценка вероятности достижения успеха. Сила вашей фантазии.

Практическая работа. Выполнение тренинговых упражнений..

1.7. Сила вашей фантазии.

Люди, которые мыслят образами, очень чувствительны к проявлению физических и психических симптомов страха перед экзаменами. Какое впечатление более сильное и дольше сохраняется в памяти.

Раздел II. Действительность или фантазия (4 часа)

2.1. ABC – чувства и их применение.

Стратегии, которые помогут мотивированно подойти к обучению и лучше раскрыть и продемонстрировать свои знания в ситуации экзамена.

2.2. Учиться, учиться и еще раз учиться.

Как помогают мысли так себя чувствовать, как бы хотел человек. Появление иррациональных мыслей и противопоставление им рациональных мыслей.

Практическая работа. Упражнение «Эксперимент».

2.3. Чрезмерные ожидания.

Как избегать собственных упреков. Замена «старой программы» (иррациональные мысли) на «новую программу» (рациональные мысли).

Практическая работа. Создание коллажа на тему «Экзамен».

2.4. Учимся думать по- иному.

Первая ступень: теоретические соображения. Вторая ступень: упражнения. Третья ступень: противоречия. Четвертая ступень: согласие. Пятая ступень: привычка.

Раздел III. Важнейшие мысли, вызывающие страх (3 часа)

3.1. Источники наших страхов.

Мысли разделены на отдельные области, в которых может возникать страх перед экзаменами – страх перед подготовкой к экзаменам; страх перед ситуацией экзамена; страх перед экзаменатором; страх перед профессиональной несостоятельностью; страх потерпеть неудачу; боязнь успешной сдачи экзамена.

3.2. Мысли вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам.

Рациональные спасительные мысли. Экзаменационная работа и устный ответ при выполнении классной работы в школе. Экзамен на получение водительских прав. Тест на профессиональную пригодность, экзамены в процессе обучения, представительское обучение, выпускные экзамены при разных видах подготовки и переподготовки.

3.3. История, которая может заставить вас задуматься.

Какие последствия имеет ситуация, когда человек считает себя не уверенным. Вызывающие страх мысли относительно позора. Вызывающие страх мысли относительно самооценки.

Практическая работа. Выполнение задания: «День перед экзаменами».

Раздел IV. Мысленные стратегии преодоления страха перед экзаменами (7 часов)

4.1. Сценарий преодоления при подготовке к экзаменам.

Выработка отдельных мыслей. Рекомендации в стрессовых ситуациях. Программа паники.

Практическая работа. Задание. Вопросы к стилю работы.

4.2. Сценарий преодоления для устного экзамена.

Умение сконцентрироваться в нужной ситуации. Умение поставить другие вопросы. Умение оставаться спокойным.

Практическая работа. Задание. Вопросы к эмоциональному состоянию.

4.3. Сценарий преодоления для письменного экзамена.

Психологическая подготовка. План подготовки к письменному экзамену.

Практическая работа. Задание. Вопросы к эмоциональным психическим способностям.

4.4. Сценарий преодоления для собеседования с работодателем.

Выполнение условий, что бы быть приглашенным на собеседование.

Практическая работа. Выполнения упражнения с элементами арт-терапии «Психологический портрет будущего ...»

4.5. Автосуггестия (самовнушение).

Суггестивные формулы для разных важных областей жизни. Самовнушение – это позитивные мысли, которые внушает себе человек, пока согласно своим чувствам не будет убежден в их правильности.

4.6. Контроль за мыслями.

Приемы: позиция наблюдателя, метод счета, список мыслей, «стоп».

Практическая работа. Упражнение «На экзамене».

4.7. Прогресс или регресс в работе над страхом.

Причина и действие. Длительность. Интенсивность. Частота. Дискуссия между «саботажником» и новой установкой. Другая реакция на страх.

Раздел V. Ментальный тренинг (3 часа)

5.1. Сущность ментального тренинга.

Учащиеся на практическом опыте научаются переноситься мыслями в возможное будущее и использовать прошедшие ситуации, как к своей выгоде, так и к потере. Сущность тренинга на расслабление. Ознакомление с инструкцией по проведению прогрессивного мышечного расслабления.

5.2. Другие стратегии влияния на фантазии.

Порядок прерывание своих негативных представлений остановкой мысли и прекращение их распространения.

Практическая работа. Работа с карточками.

5.3. Тренинг на расслабление.

Техника спонтанного расслабления. Инструкция к технике спонтанного расслабления. Прогрессивное мышечное расслабление. Инструкция по проведению прогрессивное мышечное расслабления.

Раздел VI. Влияние мотивации на обучение (3 часа)

6.1. Причины слабой мотивации.

Формирование способности к выдержки. Способность преодоления трудных ситуаций. Неоправданные ожидания. Спектр распространенных проблем мотивации разного рода.

6.2. Проблема мотивации и как вы можете с ними справиться.

Проблема. Решение.

Практическая работа. Упражнения с элементами тренинга.

6.3. Общие стратегии повышения мотивации.

Решения, которые мы принимаем. Ежедневная цель. Объем материала. Составление рабочего плана.

Практическая работа. Упражнение «Время перед экзаменами».

Раздел VII. Общие техники обучения и работы (6 часов)

7.1. Основополагающие предпосылки эффективного обучения.

Ваше рабочее место. Внешние мешающие факторы. Внешние помехи. Рабочий материал.

Практическая работа. Упражнение «На экзамене».

7.2. Общие стратегии подготовки.

Долгосрочное планирование и деление учебного материала.

Объем экзаменационного материала. Требования во время экзамена. Порядок сдачи экзаменов. Личная беседа. Оценка ситуации экзамена.

7.3. Краткосрочное планирование и деление учебного материала.

Распределение, деление и повторение материала. Составление точного временного плана. Получение обратной связи о состоянии знаний. Маленькие группы подготовки.

7.4. Оптимальные техники работы.

Техники работы, которые являются наиболее эффективными. Как сэкономить время на подготовку. Принципы психологии обучения. Восприятие и сохранение материала.

7.5. Психологические предпосылки улучшения запоминания.

Как усваивать быстрее изучаемый материал. Позитивная установка для стимуляции запоминания. Как высокая мотивация обучения оказывает влияние на память. Психическое утомление. Психологические знания о том, как улучшить концентрацию внимания.

Практическая работа. Упражнение «День экзаменов».

7.6. Заключительное занятие.

Презентация творческих работ. Проведение мероприятия с приглашенными гостями.

Литература

1. Боброва, Л.В. Совесть – это нравственная категория [Текст] /Л.В. Боброва // Классный руководитель. – 2014. – № 2. – С.98 – 103.
2. Корнилова, В.И. Классный час «Хорошие манеры» [Текст]/ В.И. Корнилова // Классный руководитель. – 2014. – № 2. – С.71–81.
3. Козлов, Э.В. Азбука нравственности [Текст]/ Э.В. Козлов, В.А. Петрова, И.Г. Хомякова // Воспитание школьников.– 2014. – № 1– 9.
4. Муратова С. Как выбрать свою будущую профессию: технологии самоопределения / С. Муратова // День города. - 2014. - 17-23 сент. (№ 72). - С. 12-13.
5. Работа мечты. Как выбрать профессию по душе? // Аргументы и факты. - 2014. - 13- 19 авг. (№ 33). - С. 14.
6. Ипатова О. Где лучше работать: в офисе или на заводе? / О. Ипатова // День города. - 2014. - 21-27 мая (№ 40).
7. Иваньшина И. Идем в производство! [востребованные профессии на рынке труда] / И. Иваньшина // День города. - 2014. - 9-15 апр. (№ 27).
8. Казанцева А. Издержки профессии: [опасные факторы профессий] / А. Казанцева // Вокруг света. - 2014. - № 3. - С. 130-134.
9. Сибукин А. Сегодня лицеисты, завтра - востребованные специалисты / А. Сибукин // День города. - 2014. - 10-16 сент. (№ 72).
10. Сидорова К. Сдача ЕГЭ - это первый шаг на пути к будущему профессии / К. Сидорова // День города. - 2014. - 23-29 апр. (№ 31).
11. Травникова С. Библиотечное закулисье. Постигаем азы профессии / С. Травникова // Библиотечное дело. - 2014. - Янв. (№ 2).
12. Я б в спасатели пошел // Геоленок. - 2014. - № 1. - С. 28-32.

13. Суслов, В.Н. Этикет учусь правилам поведения. Тесты и практические задания [Текст]/ В.Н.Суслов. – М.: Просвещение, 2015. – 68с.
14. Тисленкова, И.А. Нравственное воспитание: для организаторов воспитательной работы и классных руководителей [Текст] / И.А. Тисленкова. – М.: Просвещение, 2015. – 108с.
15. Азбука для несовершеннолетних [Текст] – М.: Просвещение, 2015. – 218 с.

Литература для педагога

1. Дик, Н.Ф. Веселые классные часы в 7- 9 классах [Текст] /Н.Ф. Дик – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.– С. 209–217.
2. Куклачев, Ю. Уроки доброты и самопознания [Текст]: В 2-х книгах/Ю. Куклачев – М.: Планета доброты, 2015. – 63с.
3. Кудряшева, Л.А. Мой характер [Текст]/Л.А. Кудряшева //Спутник классного руководителя. –2015.– № 7. – С.61-62.
4. Легоцкая, В.С. Упрямство или упорство? [Текст]/ В.С. Легоцкая //Справочник классного руководителя.–2015.– № 1. – С.65 – 71.
5. Леликова, Г.А. Классные часы. 7 класс [Текст]./ Г.А. Леликова – Волгоград: Издательство «Учитель», 2015. – С.23–26.
6. Орехова, Е.И. Личностный выбор или то, что делает нас людьми [Текст]/ Е.И. Орехова//Спутник классного руководителя. – 2015.– № 8. – С.121-126.
7. Савченко, Е.В. Классные часы 5-9 классы [Текст]/Е.В. Савченко, О.Е. Жиренко – М.: «Вако», 2015. – 175с.
8. Салькова, Л.Ю. С гордостью о России [Текст]/Л.Ю. Салькова //Читаем. Учимся. Играем. –2015.– №1. – С.44-47.
9. Соколова, А. О бранных словах [Текст]/ А. Соколова //Начальная школа. –2018.– №14.– С.18-19.6
10. Соловьёва, Э.Р. Мы за здоровый образ жизни [Текст]/Э.Р. Соловьёва //Спутник классного руководителя. –2016.– №6. – С.28–29.
11. Сультеев, Д. Единство разных [Текст]/Д. Сультеев //Воспитание школьников.– 2016.– №9. – С.3-7.
12. Шафоростова, О.А. Как выходить из конфликта [Текст]/О.А. Шафоростова //Спутник классного руководителя. –2016.–№2. – С.120-122.
13. Шафоростова, О.А. Давайте говорить друг другу комплименты [Текст]/О.А. Шафоростова //Спутник классного руководителя. –2016.– №4. – С.118-121.
14. Шафоростова, О.А. Как избавиться от кличек [Текст]/ О.А. Шафоростова //Спутник классного руководителя. – 2016.– №7. – С.115-119.
15. Шафоростова, О.А. Всё начинается с любви [Текст]/О.А. Шафоростова//Спутник классного руководителя. –2016.– №8. – С.118-120.

Литература для обучающегося

1. Николаева, Г.М. Жест и мимика [Текст]/ Г.Н.Николаева. – М.: Просвещение, 2014.– 144с.
2. Райс, Ф.А. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф.А. Райс. – М.: Питер, 2014. – 223с.
3. Ремшмидт, Х.Д. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности [Текст] / Х.Д. Ремшмидт. - М.: Изд-во «Мир», 2015. – 167с.
4. Щуркова, Н.Е. Этика школьной жизни [Текст] / Н.Е. Щуркова. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 192с.
5. Ягодинский, В.В. Как себя вести [Текст] / В.В. Ягодинский // Воспитание школьников. –2015. – № 4.– С.23–31.
6. Дик, Н.Ф. Веселые классные часы в 7-9классах [Текст] /Н.Ф. Дик
– Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.– С. 209–217.
7. Куклачёв, Ю. Уроки доброты и самопознания [Текст]: В 2-х
книгах /Ю. Куклачев – М.: Планета доброты, 2015. – 63с.
8. Кудряшева, Л.А. Мой характер [Текст]/Л.А. Кудряшева
//Спутник классного руководителя. –2016.– № 7. – С.61-62.
9. Легоцкая, В.С. Упрямство или упорство? [Текст]/ В.С. Легоцкая
//Справочник классного руководителя.–2016.– № 1. – С.65 – 71.
10. Савченко, Е.В. Классные часы 5-9классы [Текст]/Е.В. Савченко, О.Е. Жиренко
– М.: «Вако», 2016 – 175с.
11. Салькова, Л.Ю. С гордостью о России [Текст]/Л.Ю. Салькова //Читаем. Учимся.
Играем. –2017.– №1. – С.44-47.