

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-лицей г.Татарска

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
воспитательной работы
протокол №1 от
27.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
Федорова С.А.
27.08.2026 г.

Является частью ООП,
утвержденной с изменениями
Приказом №62 /ОД от
27.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности «Мир моих отношений» (наименование программы) для обучающихся __8__ класса

Срок реализации: 1 год

Татарск, 2026 г.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Личностные результаты:

- 1) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 2) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего и старшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

- 1) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- 2) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 3) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Основные формы проведения занятий: беседа, включающая в себя небольшой по объему теоретический материал; практикум, тренинг, игра, дискуссия.

Воспитательная работа в рамках данного курса **по формированию функциональной грамотности обучающихся направлена на:**

- *общую грамотность:* отвечать на вопросы, не испытывая затруднений в построении фраз, подборе слов, заполнить какие-либо анкеты, бланки.
- *коммуникативную:* работать в группе, команде; расположить к себе других людей; не поддаваться колебаниям своего настроения, приспосабливаться к новым требованиям и условиям, организовать работу группы.

Ожидаемый результат: при условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в формировании у подростков навыков внимательного отношения к собеседнику, принятия его как личности, равноправного партнера по общению вне зависимости от возрастной категории, умения понимать эмоциональное состояние собеседника, чтобы выбрать наиболее оптимальные способы и средства общения.

Содержание программы.

«Мы начинаем» (1 час). Сообщение о целях и особенностях предстоящей работы, выяснение ожиданий учащихся относительно запланированных занятий, обсуждение и принятие групповых норм и правил. Процедура знакомства, где сообщаются общие сведения о личности участников, и диагностируется степень доверия каждого обучающегося классному коллективу (методика «Шкала социального доверия Дж. Роттера).

Раздел 1. Мир внутри меня (5 часов).

Возрастные этапы развития человека. Проявление личности в поведении и поступках. Игра «Ассоциации». Внутренний мир человека. Интересы, склонности, привычки. Что такое способности? Понятие о чертах характера. «Сказка о Деревьях-характерах». Самооценка человека, ее составляющие. Изменение самооценки с течением времени. Я-образ, его составляющие. Тесты как инструмент познания человеком своих личностных особенностей.

Понятие темперамента. Тип нервной системы и темперамент. Внешние формы проявления темперамента. Типы темперамента и поведение человека. Определение своего типа темперамента.

Роль эмоций в жизни человека. Связь эмоций с изменениями в функциях организма. Понятие о настроении, его влияние на деятельность и поведение человека. Настроение и самочувствие. Что такое обида, почему она возникает? Как человек реагирует на обиду? Обида и прощение. Самооценка человека и чувство застенчивости. Тревоги и страхи. Способы практического психологического воздействия на человека (убеждение, подражание). Способы оперативной саморегуляции.

Пирамида потребностей человека (по Маслоу). Интересы и увлечения человека. Творческая работа «Моя Вселенная».

Раздел 2. Мир вокруг меня (6 часов).

Понятие ближайшего круга. Дискуссия «Мы в ответе за тех, кого мы приручили». Мои друзья и мои враги: кто они? «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты» или что может поведать о тебе твое окружение (как тебя воспринимают через поведение тех, с кем ты общаешься). Человек в своих глазах и в глазах окружающих: как нас воспринимают другие люди. «Сказка о волшебных зеркалах».

«Мои права, в чем они выражаются». Правильно ли утверждение: твои права заканчиваются там, где начинаются права другого? «Золотое правило» взаимодействия: поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой». «Билль о правах».

Взаимоотношения с родителями, правила и требования. Проблема отцов и детей.

Личностные особенности представителей мужского и женского пола и их влияние на межличностные взаимоотношения. Образ мужчины и женщины в современном мире.

Раздел 3. Взаимодействие миров (5 часов).

Особенности восприятия человеком себя и другого в процессе общения. Притча о шести мудрецах. Три грани справедливости: в восприятии партнера по общению, в нашем восприятии и в действительной реальности. Можно ли избежать иллюзий восприятия в общении?

Понятие коммуникации. Четыре вида коммуникации. Четыре вида психологических установок в общении. Понятие моделей общения. Три «Я» в человеке (по Э.Берну). Разнообразие ситуаций общения.

Вербальные и невербальные средства общения. Роль невербальных средств в общении. Язык тела: как понимать человека без слов? Мимика, пантомимика, жесты. Территории и зоны общения. Интонация.

Понятие обратной связи. Правила речевого общения. Умения вести беседу. Умения слушать и слышать. Как строить высказывание. Как правильно задать вопрос. Особенности восприятия собственной речи и речи партнера по общению. Тренаж коммуникативных умений.

Барьеры общения: факторы, препятствующие течению межличностной коммуникации. Понятие конфликта. Причины возникновения конфликтов. Конструктивные и деструктивные

конфликты. Модели поведения в конфликте. Как вести себя в конфликте. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Самодиагностика поведения в конфликте (по тесту К.Томаса). Как преодолеть трудности в общении: правила конструктивного общения. Понятие индивидуального стиля общения.

Подведение итогов - 1 час. Анализ совместной деятельности за прошедший период, сравнение ожиданий с полученными возможностями, знаниями. Обсуждение моделей поведения в области межличностных взаимоотношений и демонстрация умений принимать на себя ответственность и находить выход из ситуации.

Модуль «Урочная деятельность»

Реализация воспитательного потенциала уроков может предусматривать:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе с учетом рабочей программы воспитания	Форма проведения занятия
1.	Мы начинаем	1	Реализация воспитательного потенциала уроков может предусматривать: - максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений; - включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий; - включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы; - выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности; - привлечение внимания обучающихся к ценностному	Вводное занятие
Раздел 1. Мир внутри меня (5 часа)				Практическое занятие с элементами тренинга
2-3.	Кто я? Какой я?	2		
4.	Мой темперамент.	1		
5.	Мир моих чувств.	1		
6.	Мир моих увлечений	1		
Раздел 2. Мир вокруг меня (6 часов)				Практическое занятие с элементами дискуссии
7.	Я и мое окружение.	1		
8.	Я в своих глазах и глазах окружающих.	1		
9.	Мои права и права других людей.	1		
10.	Проблемы «отцов и детей»	1		
11-12.	Построение взаимоотношений между представителями мужского и женского пола.	2		
Раздел 3. Взаимодействие миров (5 часов)				Коммуникативный тренинг
13.	Особенности восприятия человеком себя и другого в процессе общения.	1		
14.	Понятие коммуникации. Виды коммуникации, модели общения.	1		
	О психологических барьерах в жизни подростка	1		
16.	Самодиагностика поведения в конфликте	1		
17.	Подведение итогов	1		Итоговое занятие

			аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; - применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; - побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; - организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	
--	--	--	---	--