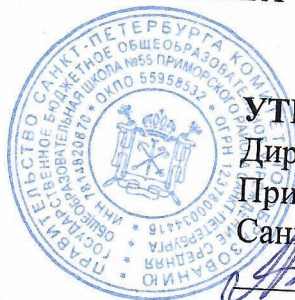


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Андреева Е.В.
приказ от 28.08.2023 № 13

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Позитив»
на 2023-2024 учебный год

Возраст учащихся: 12-15 лет

Разработчик:
Парфенова Екатерина Ивановна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы в условиях отделения дополнительного образования детей в школе.

Актуальность

В процессе реализации данной программы подростки учатся понимать себя и окружающих: чувства, потребности, желание, ценности, заботиться о себе и поддерживать других, строить и сохранять отношения, быть в обществе, сотрудничать, формулировать и достигать цели, принимать решения и совершать осознанный выбор: получают инструменты управления внутренними и внешними ресурсами; развивают критическое мышление, коммуникативные навыки.

Цель программы - способствовать развитию личностного потенциала учащихся.

Задачи –

Обучающие:

1. Обучить навыкам овладения ситуаций, в том числе конфликтных;
2. Научить умению восстановления душевного и физического равновесия.

Развивающие:

1. Способствовать развитию жизнестойкости у учащихся;
2. Развить эмоциональный интеллект;
3. Развить личностный потенциал.

Воспитательные:

1. Воспитать навыки самоконтроля, само порядка, самоорганизации;
2. Способствовать воспитанию дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1			Вводное занятие. Знакомство. Стартовая диагностика.	2	Аудиторно-самостоятельная	Входной контроль
2			Что значит «Я – подросток»	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
3			Я - наблюдатель	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
4			Эмоциональный словарь	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
5			Мои эмоции	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
6			Как узнать эмоцию	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

7			Нужно ли управлять своими эмоциями	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
8			Эмоциональная реакция на проблему	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
9			Определение уровня эмоционального интеллекта	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
10			Как лучше поступить	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
11			Сказка «Страна чувств»	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
12			Чувства «Полезные и вредные»	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
13			Что такое «запретные чувства»	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
14			Какие чувства мы скрываем	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
15			Способы выражения чувств	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
16			Что такое эмпатия	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
17			Зачем мне нужна эмпатия	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
18			Развиваем эмпатию	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
19			Эмпатия в действии	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
20			Я тебя слышу Мои сильные стороны	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
21			Мои способности	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
22			Откуда берется талант	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
23			Моя самооценка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
24			Уверенность	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
25			Я в бумажном зеркале	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
26			Бумажное отражение	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
27			Что такое страх	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
28			Страхи и страшилки	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
29			Страх оценки	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
30			Побеждаем все тревоги	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
31			Злость и агрессия	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
32			Как справиться со злостью	2	Аудиторно-	Текущий

33			Лист гнева	2	самостоятельная	контроль
34			Обида	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
35			Ах, чем я виноват	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
36			Как простить обиду	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
37			Тренировка «Я – высказывание»	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
38			Я в стрессовой ситуации	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
39			Я или стресс: кто кого	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
40			Что нас делает сильнее	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
41			Готовь сани летом	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
42			Вопросы безопасности	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
43			Любовь бывает разная	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
44			Искусство нравиться	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
45			О чем говорит наша мимика и жесты	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
46			Мой жизнестойкий помощник	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
47			Внутренние опоры	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
48			Вместе надежнее	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
49			Ты справишься! Я справлюсь!	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
50			Другой взгляд	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
51			Как лучше подать и понять информацию	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
52			Что делать	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
53			Ошибаться можно и нужно	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
54			Стереотипы и позиции в общении	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
55			Стили общения	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
56			Барьеры, которые я создаю сам	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
57			Доверие в общении	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

58			Доминантность и недоминантность в общении	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
59			Что такое конфликт и человек в нем	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
60			Стили поведения в конфликте	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
61			Общение с трудными людьми	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
62			«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
63			Все дело в шляпе	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
64			Об этике труда	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
65			Обсуждение отрывков из мультфильма «Корпорация монстров»	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
66			Дебаты	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
67			Лавина дешевых велосипедов	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
68			Лотерея	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
69			О рисках	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
70			Поддержка в ситуации выбора	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
71			Личные качества в ситуации достижения цели	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
72			Подведение итогов. Итоговая диагностика	2	Аудиторно-самостоятельная	Итоговый контроль

Содержание

1-3: Вводное занятие. Знакомство. Стартовая диагностика.

Теория: сбор информации об учащихся, установка и принятие правил.

Практическое занятие: заполнение карты Моя вселенная, игры на знакомство.

Контроль: входной.

4-7: Эмоции.

Теория: понятия «Эмоции» и составление словаря.

Практическое занятие: практические задачи, тестирование, обсуждение

Контроль: текущий.

8-11: Чувства.

Теория: понятия «Чувства» и определение.

Практическое занятие: сказка, обсуждение, игра, способы выражения чувств.

Контроль: текущий.

12-16: Эмпатия.

Теория: понятие «Эмпатия» и зачем она нужна.

Практическое занятие: упражнения на закрепление.

Контроль: текущий.
17-23: Самооценка.
Теория: понятия «Самооценка», «Способности», «Уверенность», «Сильные стороны», «Талант».
Практическое занятие: упражнения на закрепление материала.
Контроль: текущий.
24-29: Страх и тревога.
Теория: понятие «Страх» и какие виды бывают.
Практическое занятие: упражнения на преодоление страхов.
Контроль: текущий.
30-32: Обида.
Теория: понятие «Обида».
Практическое занятие: игра «Комплименты», упражнение на закрепление.
Контроль: текущий.
33-36: Стресс.
Теория: понятие «Стресс» и определение.
Практическое занятие: упражнения на закрепление, проигрывание ситуаций и анализ.
Контроль: текущий.
37-45: Вопросы безопасности.
Теория: понятия «Любовь», «Симпатия», «Надежность», «Внутренние опоры».
Практическое занятие: упражнения на закрепление, проигрывание ситуаций и анализ.
Контроль: текущий.
46-53: Общение.
Теория: понятие «Общение» и его виды, стили, правила подачи информации.
Практическое занятие: ролевая игра на закрепление материала.
Контроль: текущий.
54-58: Конфликт.
Теория: понятие «Конфликт», стили поведения.
Практическое занятие: упражнение на закрепление материала.
Контроль: текущий.
59-63: Этика труда.
Теория: понятие «Этика труда» и усвоение.
Практическое занятие: просмотр и обсуждение фрагментов мультфильма, дебаты по закреплению материала.
Контроль: текущий.
64-71: Справление с риском.
Теория: Понятие «Риск».
Практическое занятие: Применение полученных знаний в упражнении на достижение цели.
Контроль: текущий.
72 Итоговое занятие. Выходная диагностика.
Теория: Подведение итогов, обсуждение планов работы на лето.
Практическое занятие: итоговое тестирование.