

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

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.05.2024 № 2

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы ГБОУ школы №55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е.В.Андреева  
Приказ от 31.05.2024 № 61

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеразвивающей программе  
социально-гуманитарной направленности  
«Позитив»  
на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся: 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-самостоятельная	Текущий контроль
33			Лист гнева	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий 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 задачки, 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.