

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»  
село Октябрьское Оренбургской области

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«Октябрьская СОШ»



И.В. Попова  
Приказ № 45 от 02.09.2022г.

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Тренинг уверенности в себе»**  
Направление: социальное  
Срок реализации: 1 год (8 класс)

Автор-составитель:  
Пастухова Н.С.,  
Педагог-психолог

С. Октябрьское, 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности</b>	<b>5</b>
<b>III.</b>	<b>Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности</b>	<b>8</b>
<b>IV.</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>12</b>
<b>V.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>13</b>
<b>VI.</b>	<b>Приложения</b>	<b>14</b>
<b>6.1</b>	Приложение №1. Календарно-тематическое планирование	14
<b>6.2</b>	Приложение № 2. Оценочные материалы	16
<b>6.3</b>	Приложение № 3. Примерные темы проектных работ	17

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Тренинг неуверенности в себе» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Октябрьская СОШ», ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Тренинг неуверенности в себе» рассчитана на первое, по 17 часов в полугодие (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 7 классов.

*Направленность программы* – социальная

*Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» (новая редакция) (Приказ № 45 от 01.09.2022 г.);
- Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» от 01.09.2022 г.

**Целью данной программы является** создание условий для формирования уверенного поведения.

**Задачи:**

1. способствовать открытому, доброжелательному общению участников;
2. познакомить обучающихся с признаками, характерными для уверенного и неуверенного в себе человека;
3. формировать чувство уверенности в себе;
4. отработать навыки уверенного поведения;
5. развить навыки, необходимые для позитивного преодоления конфликтных ситуаций.

**Формы организации образовательного процесса:** для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы. Также во внеурочную деятельность включены занятия с элементами тренинга.

**Виды деятельности:** комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, упражнение, проблемное и поисковое занятие, обсуждение работ обучающихся, защита учебно-исследовательских работ (проектов), семинар, круглый стол, мастер-класс, творческое задание, презентация, коллективная работа над проектом, практическая работа.

**Формы контроля:** практическая работа, творческая работа, выставка, открытое занятие, наблюдение, опрос.

**Форма промежуточной аттестации:** открытое занятие или психологическая игра.

**Взаимосвязь с программой воспитания:** Программа курса внеурочной деятельности «Тренинг уверенности в себе» разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания «МБОУ Октябрьская СОШ». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания МБОУ «Октябрьская СОШ»;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания МБОУ «Октябрьская СОШ»;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания МБОУ «Октябрьская СОШ».

## **II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### **Личностный результат:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных

ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

### **Метапредметный результат:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
  - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
  - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
  - находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
  - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.

### **Предметный результат:**

- объяснять сущность новых понятий: психология, психика, познавательные процессы, психические состояния и их регуляция;
- определять, что изучает психология;
- анализировать познавательные процессы (ощущения, представления, внимание, память, мышление, речь, воображение, воля, эмоции);
- описывать адаптивные и функциональные состояния человека и их влияние на различные виды человеческой деятельности.

### **III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
1	Введение в курс «Тренинг уверенного поведения». Наша команда	Беседа	Проблемно – ценностное общение
2	Вместе мы сила	Беседа, круглый стол, лекции	Проблемно – ценностное общение
3	Самоконтроль	Беседа, лекция, диспуты, тренинги	Проблемно – ценностное общение
4	Почувствуем себя общими. Уверенность в общении	Познавательные игры, лекции, беседы, наблюдение	Проблемно – ценностное общение
5	Движение к целям	Познавательные игры, лекции, беседы, наблюдение	Проблемно – ценностное общение
6	Итоговое занятие	Защита проекта	Проблемно – ценностное общение

#### **Раздел 1: Введение в курс «Тренинг уверенного поведения». Наша команда (1 час)**

Техника безопасности. Инструктаж по ТБ и правилам поведения.

О курсе занятий, о форме и значении ведения записей на занятиях. О позитивном самовосприятии как одной из основ уверенного поведения. Упражнение «Разборка имени». О целенаправленности как одной из характеристик уверенного поведения. Упражнения «Одновременные движения», «Дюжина».

#### **Раздел 2: «Вместе мы сила» (4 часа)**

### Тема 1 «Вместе мы сила» (1 час)

О целенаправленности как одной из характеристик уверенного поведения (вспомнить материал предыдущего занятия). Об ориентировании на преодоление препятствий, а не на переживании по их поводу, как одной из характеристик уверенного поведения. Дискуссия на тему «Успешно сдать экзамены». Упражнения «Одновременные движения», «Дюжина», «Фигурные построения».

### Тема 2 Быстро и ловко (1ч.)

Уверенное поведение подразумевает готовность оперативно и адекватно действовать в быстро и порой непредсказуемо меняющейся ситуации, занятие посвящено тренировке умения оперативно действовать в ситуациях, связанных с непредсказуемыми изменениями и сплочение группы. Упражнения «Катись, мячик», «Волшебная цифра три», «Охота на антилоп», «Сова»

### Тема 3 Наши достоинства(2ч.)

Дать участникам возможность продемонстрировать свои возможности, сильные стороны. Самопрезентация позволяет, с одной стороны, лучше узнать друг друга, с другой стороны – стимулирует акцентировать внимание на своих достоинствах, ресурсах (внутренних и внешних качествах, которые могут помочь в преодолении затруднений и достижении поставленных целей. Упражнения «Непослушные шарики», «Четыре против одного», «Пип...».

## **Раздел 3: Самоконтроль (4 часа)**

### Тема 1 Самоконтроль (1 час)

Занятия направлены на тренировку умения произвольно регулировать своё состояние в различных ситуациях, что важно для обретения способности уверенно вести себя в эмоционально напряжённых ситуациях. Предлагаемые упражнения обучают контролировать внешние, поведенческие проявления, с одной стороны, и отслеживать своё внутреннее психологическое состояние, с другой стороны. Упражнения «День рождения нашей группы», «Не смеяться», «Психологическое время», «Запретные слова», «Лёд и пламень».

### Тема 2 Неопределённость (1час)

Тренируются умения, необходимые для конструктивного поведения в

условиях неопределённости, в неожиданных ситуациях, где отсутствуют заранее известные алгоритмы действий. Упражнения «Препятствия», «Угадай рифму»

### Тема 3 Преодоление стрессов (2 часа)

О стрессе как общей реакции организма на нагрузку, которая носит специфический характер. Уровень стресса зависит не столько от жизненных событий самих по себе, сколько от того, как мы их воспринимаем. Уверенное поведение подразумевает, что мы не драматизируем происходящее и тратим силы не столько на переживания по его поводу, сколько на то, чтобы реально изменить жизненную ситуацию. Упражнения на развитие навыков самоконтроля, на изменение восприятия жизненных ситуаций таким образом, чтобы они выступали не источником переживаний, а руководством к действию. Упражнения «Рак-отшельник», «Спящие львы», «Два дела», «Плюсы и минусы».

## **Раздел 4: Поучимся общаться. Уверенность в общении (6 часов)**

### Тема 1 Поучимся общаться. Уверенность в общении (2 часа)

О речи и средствах общения. Об «околоречевых» (паралингвистических) средствах общения – интонации, качестве голоса (голос уверенный-неуверенный, расслабленный-напряжённый). Проба – фраза, «Какой он друг», «Короче, дело к ночи». О намеренных искажениях речи – сленге; используется как инструмент разделения на «своих» и «чужих». О «надречевых» (экстралингвистических) средствах общения – паузах в высказываниях, покашливании, смехе, плаче и т.п. О движениях как средстве общения (жесты, мимика, пантомимика). О пространственно-временных характеристиках – тактильных контактах, о времени, месте, ситуации общения, о дистанции между партнёрами (отражает степень близости). Упражнения «Странные ответы», «Волк и семеро козлят», «Дистанция общения», «Таможня», «Рисование по инструкции».

### Тема 2 Техники релаксации (1 час)

Ознакомление участников с основными техниками релаксации. Упражнения на визуализацию и релаксации.

### Тема 3 Решение конфликтов (2 часа)

Конфликты – это ситуации, когда происходит резкое обострение противоречий между людьми. Именно тогда наиболее ярко проявляется умение уверенно вести себя, стремясь к достижению собственных целей, но делая это без агрессии по отношению к окружающим. Тренировка умения действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях, когда возникают противоречия в интересах между участниками. Упражнения «Передерни веревочку», «Перетягивание газеты», «Раздвоение», «Покажи ситуацию», «Два подсказчика», «Кодовая фраза».

#### Тема 4 Противостояние влиянию (1 час)

Одно из важных проявлений уверенного поведения – это умение противостоять нежелательному влиянию. Чаще всего такое влияние имеет манипулятивный характер, т. е. совершается таким образом, что его истинную цель стремятся скрыть от адресата. Об умениях распознать сам факт манипулятивного влияния, сохранять эмоциональное спокойствие, невозмутимость (манипуляторы, как правило, «ловят» свою жертву как раз на эмоциях), планомерно отстаивать свои интересы, не идя на поводу у манипулятора. Тренировка перечисленных умений. Упражнения «Заезженная пластинка», «Бесконечное уточнение».

#### **Раздел 5: Движение к целям (1 час)**

Ориентирование на преодоление препятствий, а не на переживании по их поводу. Дискуссия на тему «Ближние и дальние цели». Упражнения «Мои сомнения», «Мостик». Релаксация.

Для проведения занятий необходимо светлое, проветриваемое помещение (актовый зал), стулья по количеству участников, музыкальный центр и диски с аудиозаписями для релаксации.

#### **Раздел 6: Итоговое занятие: Защита проекта (1 час).**

### **IV. Тематическое планирование**

№ п/п	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего часов

<b>Раздел 1: Введение в курс «Тренинг уверенного поведения». Наша команда</b>				<b>1</b>
1.	Введение в курс «Тренинг уверенного поведения».	0,5	0,5	
<b>Раздел 2: «Вместе мы сила»</b>				<b>4</b>
3.	Вместе мы сила: о целенаправленности поведения	1	1	
4.	Быстро и ловко		1	
5.	Наши достоинства		1	
<b>Раздел 3: Самоконтроль</b>				<b>4</b>
6.	Самоконтроль	1		
7.	Неопределённость...	0,5	0,5	
8.	Что такое стресс? Виды стрессов	1	1	
<b>Раздел 4: Поучимся общаться.</b>				<b>6</b>
9.	Поучимся общаться.	1	1	
10.	Техники релаксации		1	
11.	Что такое конфликт?	1	1	
12.	Противостояние влиянию		1	
<b>Раздел 5: Движение к целям</b>				<b>1</b>
13.	Движение к целям		1	
<b>Раздел 6: Итоговое занятие</b>				<b>1</b>
14.	Раздел 6: Итоговое занятие. Защита проекта.		1	

### **Учебно-методическое обеспечение.**

#### **Литература для учителя:**

1. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1993.
2. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., Изд. центр “Академия”, 1997.
3. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД. 1997.
4. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. №-е изд., стер. – М., Генезис, 1999.
5. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М.: “Просвещение”, “Учебная литература”, 1996.
6. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10-12 лет (программа курса занятий)// Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва – Тула, 1993.

### **Электронные ресурсы для обучающихся:**

1. <http://lib.ru/PSIHO/>
2. <http://flogiston.ru/library>
3. <https://psyjournals.ru>
4. <https://adalin.mospsy.ru>

### **Информационные ресурсы:**

1. <https://bookap.info>
2. [http://lib.ulsu.ru/downloads/psih\\_internet.pdf](http://lib.ulsu.ru/downloads/psih_internet.pdf)
3. [http://schoolgperevoza.ucoz.ru/foto/mat-tehn/eor\\_psiholog.pdf](http://schoolgperevoza.ucoz.ru/foto/mat-tehn/eor_psiholog.pdf)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Тренинг уверенности в себе»**

**Направление: *социальное***

**Срок реализации: 1 год (8 класс)**

**Автор/составитель:**  
Пастухова Наталия Сергеевна  
Педагог-психолог

**с. Октябрьское, 2022 г.**

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Названия разделов, тем, уроков	Дата
<b>Раздел 1: Введение в курс «Тренинг уверенного поведения».</b>		
1.	Введение в курс «Тренинг уверенного поведения».	
<b>Раздел 2: «Вместе мы сила»</b>		
2.	Вместе мы сила: о целенаправленности поведения	
3.	Быстро и ловко	
4.	Наши достоинства	
<b>Раздел 3: Самоконтроль</b>		
5.	Самоконтроль	
6.	Неопределённость...	
7.	Что такое стресс? Виды стрессов	
<b>Раздел 4: Поучимся общаться</b>		
8.	Почимся общаться.	
9.	Техники релаксации	
10.	Что такое конфликт?	
11.	Противостояние влиянию	
<b>Раздел 5: Движение к целям</b>		
12.	Движение к целям	
<b>Раздел 6: Итоговое занятие</b>		
13.	Итоговое занятие	

## Оценочные материалы

Контроль проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии. Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

### **Форма подведения итогов:**

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

### Примерные темы проектных работ

- ✓ Изучение особенностей поведения подростка в конфликте.
- ✓ Индивидуальные различия памяти у людей.
- ✓ Интересы и ценностные ориентации у представителей подростковых субкультур.
- ✓ Интернет-зависимость у детей школьного возраста.
- ✓ Исследование мнемонических правил.
- ✓ История развития психологии.
- ✓ Магия цвета
- ✓ Межличностные конфликты: методы урегулирования.
- ✓ Межличностные конфликты: причины и мотивы возникновения.
- ✓ Методы исследования личности учащегося.
- ✓ Методы исследования эмоциональной направленности личности.
- ✓ Механизмы проявления эмоций
- ✓ Можно ли скорректировать биологический возраст женщины?
- ✓ Молодежный сленг как форма самоутверждения детей.
- ✓ Наука о красоте - как мы определяем, что человек красив.
- ✓ Некоторые трудности общения в подростковом возрасте.
- ✓ О чем говорит почерк
- ✓ Образ учителя глазами современных учеников.
- ✓ Определение манипуляций в подростковой среде.
- ✓ Особенности межличностного восприятия.
- ✓ Особенности образа «хорошего» и «трудного» ученика в сознании современного учителя.
- ✓ Оценка и самооценка учащегося в школе.
- ✓ Переживание одиночества.
- ✓ Поведение толпы. Массовое сознание.