

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29 Р. П. ЧУНСКИЙ
ЧУНСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим объединением
социально-психологической службы
Руководитель ШМО М.М. Бакалова
Протокол № 6 от «25» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МБОУ СОШ № 29
р. п. Чунский
Директор М.Г. Олейник
Протокол № 9 от «26» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор М.Г. Олейник
Приказ № 0-326 от «27» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВСЁ, ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ
НАПРАВЛЕНИЕ «СОЦИАЛЬНОЕ»**

2024-2025 учебный год.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Всё, что тебя касается»

Классы: 7,8

Количество часов по учебному плану:

Всего 34 часов; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе Методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков./ Бернова Ю.Н., Дмитриева Е.В., Рюмина И.И., Фомина Е.В., Фролов С.А.: Здоровая Россия 2020.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Всё, что тебя касается»

Личностные результаты:

- 1) самоопределение:
 - мотивация учения;
 - осознание себя частью семьи, страны;
 - ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;
- 2) смыслообразования:
 - убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
 - самостоятельность в принятии правильного решения;
- 3) нравственно-этического оценивания:
 - оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
 - внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Предметные результаты:

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Метапредметные результаты:

1. *познавательные:*
 - формулирование познавательной цели;
 - поиск и выделение информации, моделирование;
 - анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);

- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

2. коммуникативные:

- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов;
- управление поведением партнёра точно выражать свои мысли;

3. регулятивные:

- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
- планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
- контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
- коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
- оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на проблему ЗОЖ.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении подростков имеют исключительное значение.

Предметные результаты:

- *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности);
- *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения);
- *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой);
- опыт творческой самодеятельности;
- овладение культурой психической деятельности;
 - формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Учащиеся научатся:

- формировать негативное отношение к употреблению ПАВ.
- пропагандировать и самому вести здоровый образ жизни, здоровые гармоничные отношения со сверстниками.
- понимать свои чувства, эмоции, способы заботы о себе.
- помогать в социальной адаптации подросткам, овладевать навыками общения и т.д.
- формировать социальные навыки необходимые для здорового образа жизни.

Учащиеся получат возможность научиться:

- создавать представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- навыкам, связанным с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умению отказываться от предложений, которые считают опасными;
- формировать социальные навыки необходимые для здорового образа жизни.

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных олимпиадах по психологии школьного, районного уровней;
- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися.

Формы подведения итогов освоения курса внеурочной деятельности «Все, что тебя касается»: защита исследовательских работ, проектов, мини-конференция, участие в дискуссиях.

Содержание курса внеурочной деятельности «Всё, что тебя касается»

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Количество учебных часов	Форма организации учебных занятий	Основные виды деятельности, контроль	ЦОР/ЭОР
	Раздел 1. «Навстречу себе»	11			
1.	Давайте знакомиться	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить участников с процессом и техниками общения; - сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; - способствовать формированию у участников ощущения единой группы. 	
2.	Искусство общения	2	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить участников с процессом и техниками общения; - показать, что может дать им успешное освоение техник общения; - помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.) 	
3.	Жизненные ценности	2	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, элементы тренинговых упражнений	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; - сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет 	

				наше отношение к жизни вообще; - сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.	
4.	Эмоции	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	- объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций; - сформировать внимательное отношение к эмоциям как «предупредительным сигналам»; - научить определять свое эмоциональное состояние.	
5.	Мужчина и женщина	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Познакомить с правилами безопасного сексуального поведения и показать их связь с сохранением репродуктивного здоровья; научить осознавать свои потребности и ожидания по отношению к своему партнеру; сформировать навыки общения с противоположным полом.	
6.	Разрешаем конфликты	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	- познакомить участников с понятием «конфликт»; - сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; - научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.	
	Раздел 2. «Твой выбор»	11			

7.	Критическое мышление	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами; - отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления; - определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации; - сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.
8.	Курить или не курить	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> - показать причины и последствия курения; - выработать критическое отношение к курению; - привить навык отказа от сигареты.
9.	Сопротивление давлению	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> - дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; - сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам; - сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких.
10.	Наркотики: не влезай – убьет!	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное	<ul style="list-style-type: none"> - дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; - сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам;

			общение	- сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких.	
11.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	- выяснить первоначальный уровень информированности участников о проблеме и сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики; - сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией; - научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.	
12.	Алкоголь: мифы и реальность	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	- дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; - сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков; - сформировать у участников навыки, помогающие удержаться от алкоголя.	
	Раздел 3. «Будь собой»	11			
13.	Развитие характера (уверенное поведение)	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	- познакомить участников с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения, а также техниками воздействия на собеседника; - сформировать желание развивать свой характер, тренировать волю и	

				<p>работать над собой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработать способы поведения, которые позволяют развивать свой характер и повышают уверенность в себе. 	
14.	Я абсолютно спокоен!	1	<p>Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение</p>	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить участников с типами темперамента; - научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния; - отработать техники снятия напряжения и релаксации. 	
15.	Кризис: выход есть!	2	<p>Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение</p>	<ul style="list-style-type: none"> - дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит; - сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития; - разработать стратегию поведения в кризисной ситуации. 	
16.	Мое мнение	2	<p>Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказать участникам о способах эффективной аргументации и том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно; - сформировать у подростков активную позицию по отношению к собственной жизни; - отработать навык эффективной аргументации и другие способы доказательства своей точки зрения. 	

17.	Толерантность	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить участников тренинга с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются; - способствовать формированию навыков толерантного поведения; - научить применять поддержку на практике. 	
18.	Мое будущее: стратегии успеха	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представление о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим; - помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий; - сформировать навык проектирования собственного будущего. 	
	Раздел 4. «Добавь красок»	1			
19.	Последнее занятие: подводим итоги	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	<ul style="list-style-type: none"> - обобщить всю полученную информацию; - подвести итоги работы по программе; - получить обратную связь от участников тренинга и попрощаться друг с другом. 	

Календарно – тематическое планирование

№	Раздел	Тема	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
			7, 8 классы	7, 8 классы	
1	Раздел 1. «Навстречу себе»	Давайте знакомиться			
2		Искусство общения			
3		Искусство общения			
4		Жизненные ценности			
5		Жизненные ценности			
6		Эмоции			
7		Эмоции			
8		Мужчина и женщина			
9		Мужчина и женщина			
10		Разрешаем конфликты			
11		Разрешаем конфликты			
12	Раздел 2. «Твой выбор»	Критическое мышление			
13		Критическое мышление			
14		Курить или не курить			
15		Курить или не курить			
16		Сопrotивление давлению			
17		Сопrotивление давлению			
18		Наркотики: не влезай – убьет!			
19		Наркотики: не влезай – убьет!			
20		ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить			
21		Алкоголь мифы и реальность			
22		Алкоголь мифы и реальность			
23	Раздел 3. «Будь собой»	Развитие характера (уверенное поведение)			
24		Развитие характера (уверенное поведение)			
25		Я абсолютно спокоен!			
26		Кризис: выход есть!			
27		Кризис: выход есть!			

28		Мое мнение			
29		Мое мнение			
30		Толерантность			
31		Толерантность			
32		Мое будущее: стратегии успеха			
33		Мое будущее: стратегии успеха			
34	Раздел 4. «Добавь красок»	Последнее занятие: подводим итоги			