


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Иркутской области  
Управление образования г.Бодайбо и района  
МКОУ "Перевозовская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Костина Е.В.

Протокол № 1

от "20" 08 2023 г.



Директор  Алексеев И.Г.

Приказ №

от "01" 09 2023 г.

**Программа курса внеурочной деятельности**  
«Всё, что тебя касается»

для 7-9 классов основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Миницкая Светлана Геннадьевна  
педагог-психолог

п.Перевоз 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

| № | Основные структурные компоненты программы                           | Стр. |
|---|---|------|
| 1 | Пояснительная записка   | 3    |
| 2 | Планируемая результативность курса                                  | 8    |
| 3 | Содержание программы курса внеурочной деятельности                  | 11   |
| 4 | Тематический план   | 13   |
| 5 | Формы оценки результатов внеурочной деятельности                    | 16   |
| 6 | Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы | 17   |
| 7 | Лист внесения изменений   | 19   |

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все, что тебя касается» основного общего образования разработана с учетом следующих документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 №373;
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Перевозовская СОШ»;
- Устава МКОУ «Перевозовская СОШ»;
- Плана внеурочной деятельности МКОУ «Перевозовская СОШ» на 2022/2023 учебный год;
- на основе «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с. Стандарты второго поколения);
- на основе программы формирования здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается», разработанной коллективом авторов Фонда «Здоровая Россия» (Бернова Ю.Е. – канд. фил. наук, Дмитриева Е.В. – доктор соц. наук, Рюмина И.И. – доктор мед. наук, Фомина Е.В. – педагог, Фролов С.А. – социолог, психолог)

**Актуальность программы** обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

В нашей стране от 3 до 8 миллионов человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет. Наркотизация в России сопровождается такими негативными тенденциями, как неуклонное омоложение, средний возраст начала употребления наркотиков снизился до 14 лет. Социологические исследования, проведенные Государственным научным центром психиатрии и наркологии РФ, показывают, что среди подростков в возрасте от 14 до 16 лет спиртные напитки потребляют 93% мальчиков и 88% девочек, употребляли наркотические и токсикоманические вещества хотя бы один раз в жизни – 56% мальчиков и 20% девочек, потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек. Также вызывает тревогу тот факт, что наркотики становятся все более и более доступными для молодежи, что на российский рынок во все возрастающем объеме выбрасываются новые наркотические вещества, в том числе мощного разрушающего действия.

Основы федерального нормативного регулирования в сфере профилактики распространения наркомании среди несовершеннолетних заложены в Стратегии государственной антинаркотической политики до 2020 года, Федеральном законе «О наркотических средствах и психотропных веществах» 1998 г. и Федеральном законе «Об охране здоровья граждан» 2011 г. В соответствии с этими федеральными нормативными правовыми актами, сохранение физического, нравственного и психического здоровья является одной из главных задач образовательного учреждения.

Когда ребенку 14-16 лет здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью. В этот период ребенок не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, чтобы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом.

С другой стороны, подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (никотиновой, алкогольной, наркотической зависимости, опасности заражения ВИЧ). Все это наносит вред не только здоровью молодого человека, но и оказывает влияние на его социально-психологическое благополучие, возможность получения образования, профессии, создание семьи и т.д. Таким образом, в психологическом развитии детей подросткового возраста наступает переломный момент, поэтому программа психологических занятий актуальна, т.к. направлена на формирование здорового образа жизни подростков.

**Цель программы курса внеурочной деятельности:** способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

**Задачи:**

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование познавательных представлений о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, не прибегая к потреблению психоактивных веществ;
- формирование способностей эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей;
- развитие у детей и подростков умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты;
- формирование представления о личной ответственности за своё поведение;
- формирование единого воспитательного пространства, в котором осуществляется педагогическая профилактика.

Программа составлена на 34 часа, 1 час в неделю.

Место проведения занятий: МКОУ «Перевозовская СОШ».

**Назначение программы.** Программа предназначена для обучающихся 8-9-х классов.

**Ценностные ориентиры содержания курса**

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:
  - доброжелательность, доверие и внимание к людям,
  - готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.
2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
  - формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.
3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.
- 4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:
  - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
  - готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
  - критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
  - готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
  - целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
  - готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Форма проведения программы – кружок.

**Формы** проведения занятий – занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игра.

### **Методы внеурочной деятельности:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Средства обучения** - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;
- упражнение;
- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);
- методы игры в различных вариантах;
- составление плана.

### **Общая характеристика курса:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

### **Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.**

Курс занятий эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

#### **Работа с одаренными детьми**

- Постоянно стимулировать их познавательную активность.
- Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.
- Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.
- Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.
- Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование личностно-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

### **Работа со слабоуспевающими учениками**

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

- Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.
- Применение заданий различной степени трудности.
- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.
- Использование экспресс-диагностик.
- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.
- Карточки-задания на дом.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Использование межпредметных связей.
- Самостоятельная работа. Индивидуальная домашняя работа.
- Работа с учебной, дополнительной литературой.
- Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.
- Использование интерактивных занятий

## 2. Планируемая результативность курса

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к своему здоровью, к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

### Предполагаемые результаты реализации программы:

#### Личностные УУД:

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 УУД:

- 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 УУД:

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 УУД:



- 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 УУД:

- 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 самодетельности,**
- **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, окружного, городского, краевого уровней;
- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися.

### 3. Содержание программы курса внеурочной деятельности

#### Содержание программы «Все, что тебя касается»

##### Раздел 1. «Навстречу себе»

###### Давайте знакомиться!

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

###### Искусство общения.

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.).

###### Жизненные ценности.

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.

###### Эмоции.

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.

###### Мужчина и женщина.

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.

###### Разрешаем конфликты.

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»

###### Критическое мышление.

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.

###### Куриль или не курить?

Показать причины и последствия курения; выработать критическое отношение к курению; привить навык отказа от сигареты.

###### Соппротивление давлению.

Познакомить участников с понятием социального давления (каким оно бывает, что мы чувствуем, когда под него попадаем). Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью. Научить видеть ситуации манипулирования, сформировать навыки сопротивления давлению.

### **Наркотики: не влезай — убьёт!**

Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам; сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких.

### **ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить!**

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.

## **Раздел 3. «Будь собой»**

### **Развитие характера (Уверенное поведение).**

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 работать над собой; отработать способы поведения, которые позволяют развивать свой характер и повышают уверенность в себе.

### **Я абсолютно спокоен!**

Познакомить участников с типами темперамента; научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния; отработать техники снятия напряжения и релаксации.

### **Кризис: выход есть!**

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.

### **Алкоголь: мифы и реальность.**

Дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков; сформировать у участников навыки, помогающие удержаться от алкоголя.

### **Моё мнение.**

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.

### **Толерантность.**

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.

### **Моё будущее: стратегии успеха.**

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.

### **Подводим итоги.**

Обобщить всю полученную информацию; подвести итоги работы по программе; получить обратную связь от участников тренинга и попрощаться друг с другом.

#### 4. Тематический план

| № занятия                         | Темы занятия        | Виды и формы внеурочной деятельности   | Количество часов | Вид занятия  | Сроки проведения занятий |          |
|-----------------------------------|---------------------|--|------------------|--------------|--------------------------|----------|
|                                   |                     |  |                  |              | по плану                 | по факту |
| <b>Раздел 1. «Навстречу себе»</b> |                     |  |                  |              |                          |          |
| 1.                                | Давайте знакомиться | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1                | Практическое |                          |          |
| 2.                                | Искусство общения   | Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение                                  | 1                | Практическое |                          |          |
| 3.                                | Искусство общения   | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1                | Практическое |                          |          |
| 4.                                | Жизненные ценности  | Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение                                  | 1                | Практическое |                          |          |
| 5.                                | Жизненные ценности  | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1                | Практическое |                          |          |
| 6.                                | Эмоции              | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1                | Практическое |                          |          |
| 7.                                | Эмоции              | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1                | Практическое |                          |          |
| 8.                                | Мужчина и женщина   | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1                | Практическое |                          |          |
| 9.                                | Мужчина и женщина   | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1                | Практическое |                          |          |
| 10.                               | Разрешаем конфликты | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1                | Практическое |                          |          |

|                               |  |  |   |              |  |  |
|-------------------------------|--|--|---|--------------|--|--|
| 11                            | Разрешаем конфликты                      | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра                         | 1 | Практическое |  |  |
| <b>Раздел 2. «Твой выбор»</b> |  |  |   |              |  |  |
| 12                            | Критическое мышление                     | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 13                            | Критическое мышление                     | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 14                            | Курить или не курить                     | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 15                            | Курить или не курить                     | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 16                            | Соппротивление давлению                  | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 17                            | Соппротивление давлению                  | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 18                            | Наркотики: не влезай - убьёт!            | Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение                                  | 1 | Практическое |  |  |
| 19                            | Наркотики: не влезай - убьёт!            | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 20                            | ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить    | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра                         | 1 | Практическое |  |  |
| <b>Раздел 3. «Будь собой»</b> |  |  |   |              |  |  |
| 21                            | Развитие характера (Уверенное поведение) | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 22                            | Развитие характера (Уверенное поведение) | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |

|    |                                |  |   |              |  |  |
|----|--------------------------------|--|---|--------------|--|--|
|    | поведение)                     |  |   |              |  |  |
| 23 | Я абсолютно спокоен!           | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 24 | Я абсолютно спокоен!           | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 25 | Кризис: выход есть!            | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 26 | Кризис: выход есть!            | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 27 | Алкоголь: мифы и реальность    | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 28 | Алкоголь: мифы и реальность    | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 29 | Моё мнение                     | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 30 | Моё мнение                     | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 31 | Толерантность                  | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 32 | Толерантность                  | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 33 | Моё будущее: стратегии успеха  | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 34 | Моё будущее: стратегии успеха  | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое |  |  |
| 35 | Подводим итоги. Игра «Все, что | Познавательная деятельность, элементы тренинговых  | 1 | Практическое |  |  |

|               |                |                  |  |  |  |  |
|---------------|----------------|------------------|--|--|--|--|
|               | тебя касается» | упражнений, игра |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b> |                | <b>35 ч.</b>     |  |  |  |  |



## 5. Формы оценки результатов внеурочной деятельности

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы является мониторинг результативности изучения курса.

### Форма подведения итогов:

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

После каждого года обучения проводится мониторинг результативности изучения курса. (приложение 1)

### Приложение 1

#### МОНИТОРИНГ итоговых результатов по курсу внеурочной деятельности «Все, что тебя касается»

Дата проведения: \_\_\_\_\_ года Класс \_\_\_\_\_

| № п/п | Ф.И. учащегося | УУД        |              |                |                 | Уровень |
|-------|----------------|------------|--------------|----------------|-----------------|---------|
|       |                | личностные | регулятивные | познавательные | коммуникативные |         |
| 1     |                | Н.у.*      | В.у.         | В.с.у.         | С.у.            |         |
| 2     |                | В.с.у.     | С.у.         | С.у.           | В.с.у.          |         |
| 3     |                | В.с.у.     | В.у.         | С.у.           | В.у.            |         |
| ..    |                |            |              |                |                 |         |

Применяемые методики:

| УУД                        | Методика   | Исследуемые характеристики   |
|----------------------------|--|--|
| <i>Личностные УУД</i>      | Диагностика учебной мотивации Н.Ц.Бадмаевой на основе методики М.В.Матюхиной                   | Изучение мотивационной сферы как одной из составляющих личностных УУД  |
| <i>Регулятивные УУД</i>    | Определение уровня развития словесно-логического мышления (Любовь Переслени, Татьяна Фотекова) | Изучение сформированности словесно-логического мышления как одной из составляющих познавательных УУД   |
| <i>Познавательные УУД</i>  | Методика "Интеллектуальная лабильность" (модификация С. Н. Костроминой)                        | Изучение концентрации внимания, быстроты реакции на предлагаемое задание, а также заданной скорости выполнения как составляющих регулятивных УУД |
| <i>Коммуникативные УУД</i> | Методика «Социометрия»   | Изучение социометрического статуса в детском коллективе как одного из составляющих коммуникативных УУД   |

\* Низкий уровень (н.у.) - \_\_\_\_\_ обучающихся

Ниже среднего уровня (н.с.у.) \_\_\_\_\_ обучающихся

Средний уровень (с.у.) \_\_\_\_\_ обучающихся

Выше среднего уровня (в.с.у.) \_\_\_\_\_ обучающихся

Высокий уровень (в.у.) \_\_\_\_\_ обучающихся

## **6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

### **Методические пособия для учителя**

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Набор открыток сюжетного содержания.
3. Набор тематических таблиц.
4. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
5. Психологические тесты.
6. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

### **Литература для педагога**

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Книга для родителей. – М.: Вентана-Граф, 2003.
4. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
5. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
6. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».
12. Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: Книга для родителей / Под ред. М.М.Безруких. – М.: Просвещение, 2005.
13. Макеева А.Г. Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя / Под ред. М.М. Безруких. – М.: Просвещение, 2004.
14. Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. – М.: Вентана-Граф, 2004.
15. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
16. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
17. Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.
18. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
19. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
20. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
21. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
22. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
23. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.

24. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
25. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
26. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
27. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
28. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
29. Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Ретуш. СПб., 2005

#### **Литература, рекомендованная для учащихся**

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.

#### **Интернет-ресурсы**

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
- <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
- <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
- [www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;
- <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
- <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
- <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
- <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
- <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования
- <http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost> (*Проект Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации*)
- <http://youth.fskn.gov.ru/> Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел «Молодежи»)
- <http://family.fskn.gov.ru/> Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел «Родителям и детям»)

