

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

управление образования мэрии города Череповца

МАОУ "Центр образования № 32"

РАССМОТРЕНО

на МО классных руководителей

Руководитель МО Скорина Е.А.
протокол №1 от «28» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ "Центр
образования №32"

Морозова Н П
Приказ 119/01-10 от «29» 08.
2023 г.

Рабочая программа

Внеурочной деятельности «Полезные привычки»

Уровень обучения (8-9 классы) основное общее образование

Количество часов 68

г.Череповец, 2023

Пояснительная записка

План внеурочной деятельности для учащихся разработан на основе нормативных правовых актов федерального уровня и регионального уровня:

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Минпросвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. N287 (ред. от 08.11.2022г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.10.2020 N 546 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (в ред. Приказа от 05.08.2016 N 422н, с изм., внесенными приказом от 25.12.2014 N 1115н);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г.N 1726-р);

2) учебно-методической документацией:

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. N 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»);

- письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. No03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности»;

1. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции,

социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты — освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «**Полезные привычки**» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные привычки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

2. Содержание программы внеурочной деятельности.

Цель: овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи:

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
2. Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
3. Научить детей эффективно общаться.
4. Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к табаку, алкоголю и наркотикам.

Для каждого класса разработаны темы по формированию личностной и социальной компетенции, посвященные образу Я, принятию решений и общению.

8 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки невербального общения;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях заражения СПИДом;
- учиться неагрессивному отстаиванию своего мнения.

Примерное содержание программы Тема 1. Мои ценности (1 час)

Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека. Ранжирование ценностей. Ценность – хорошее здоровье. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и поведение людей.

Тема 2. Красота и здоровье (1 час)

Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте может зависеть от мнения окружающих. Принятие решений.

Тема 3. Возраст, доверие и независимость (1 час)

Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правильности чувств.

Независимость – самостоятельность, свобода, отсутствие подчинения. Возрастающая независимость предполагает ответственность. Принятие решений. Социально-психологическое тестирование.

Тема 4. Мое настроение и общение с людьми (1 час)

Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный (эмоциональный) фон внутренней жизни человека.

Вербальное общение.

Невербальное общение. Язык невербального общения, язык тела. Изучение настроения. Анализ своих навыков общения, навыков сопротивления давлению.

Тема 5. Тренинг навыков невербального общения (1 час)

Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции.

Тема 6. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения (1 час).

Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения, манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки. Ролевая игра.

Тема 7. Развлечения в компании (1 час)

Виды развлечений в компании подростков. Решение ситуаций.

Тема 8. ВИЧ/СПИД (1 час).

Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. Синдромы ВИЧ инфекции. Выявление ВИЧ инфекции. Пути передачи ВИЧ инфекции.

Учебно-тематический план (8 класс)

№	Тема	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1	Мои ценности	1	
2	Ранжирование ценностей	1	
3	Ценность – хорошее здоровье	1	
4	Ценности определяют жизненные цели	1	
5	Красота и здоровье	1	
6	Эталон красоты	1	
7	Мода и красота	1	
8	Мнение окружающих о красоте		1
9	Принятие решений		1
10	Возраст, доверие и независимость	1	
11	Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности	1	
12	Независимость	1	
13	Возрастающая независимость предполагает ответственность	1	
14-15	Социально-психологическое тестирование		2
16	Мое настроение и общение с людьми	1	

17	Изучение настроения.	1	
18	Вербальное общение.	1	
19	Невербальное общение	1	
20-21	Анализ своих навыков общения.		2
22-23	Тренинг навыков невербального общения		2
24	Четыре вида поведения	1	
25-26	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения		2
27	Развлечения в компании	1	
28	Виды развлечений в компании	1	
29	Решение ситуаций		1
30	Вирус иммунодефицита	1	
31	Выявление ВИЧ инфекции	1	
32	Пути передачи ВИЧ инфекции	1	
33-34	Мое здоровье		2
	Итого: 34 часа	21	13

9 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки преодоления конфликта;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о видах насилия и способах избежать ситуации;
- узнать о правилах безопасного поведения, чтобы не заразиться ВИЧ инфекцией.

Примерное содержание программы Тема 1. Моя внешность (1 час).

Возрастные естественные изменения внешности человека. Искусственные способы изменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка). Имидж.

Тема 2. Чувства, которые мы переживаем (1 час).

Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательных чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способы

преодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесение извинений, конструктивное предложение, уход, избегание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физической

активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений.

Тема 3. Как преодолеть конфликт? (1 час).

Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такое конфликт, консенсус, компромисс? Избегание конфликта. Приспособление. Причины возникновения конфликтов. Социально-психологическое тестирование.

Тема 4. Насилие (1 час).

Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное.
Способы

избежания насилия. Анализ информационного продукта (телепередач, сайтов) на предмет наличия разных видов насилия.

Тема 5. Близкие отношения и риск (1 час).

Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.

Тема 6. Рискованное поведение и ВИЧ (2 часа).

Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.

Тема 7. Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ» (1 час)

Учебно-тематический план (9 класс)

№	Тема	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1	Моя внешность	1	
2	Возрастные естественные изменения внешности человека	1	
3	Искусственные способы изменения внешности	1	
4	Чувство меры и вкуса	1	
5-6	Мой имидж		2
7	Эмоции и чувства.	1	
8	Способы выражения отрицательных чувств	1	
9	Способы преодоления отрицательных чувств		1
10	Что такое конфликт?	1	
11	Причины возникновения конфликтов.	1	
12	Как преодолеть конфликт?	1	
13-14	Социально-психологическое тестирование		2
15	Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное	1	
16	Способы избежания насилия	1	
17-18	Анализ СМИ на предмет наличия разных видов насилия.		2
19	Близкие отношения и риск	1	

20-21	Чувства и близость	2	
22-23	Способы выражения чувств		2
24	Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.	1	
25	Рискованное поведение и ВИЧ	1	
26	Пути передачи ВИЧ-инфекции	1	
27	Уязвимость больного ВИЧ	1	
28-29	Правила безопасного поведения		2
30-33	Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ»		4