Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ангарска

«Средняя общеобразовательная школа №5»

Утверждена

приказом директора

МБОУ г.Ангарска «СОШ №5» от

07.09.2023г. № \_\_\_\_ о/д

### Рабочая программа по факультативному курсу

«Все, что тебя касается!»

психологическое направление

возраст: 14-15 лет

срок реализации программы: 1 год

#### для девятых классов

#### 

Ангарск

2023 год

*Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО)*

*МБОУ г. Ангарска «СОШ № 5»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел № 1. Основные характеристики программы** | | | | | |
| **1.1. Пояснительная записка** | | | | | |
| **Направленность (профиль) программы** | | Рабочая программа разработана на основании примерной программы создана на основе программы «Всё, что тебя касается» Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Авторы: Дмитриева Е.В., Рюмина И.И., Фомина Е.В., Фролов С.А. Рецензенты: Кожина Н.В. Васильева Е.А., Мелешко Т.А., Орлов А.И., Селюнина Е.С. Издательство: Иркутск «На Чехова» | | | |
| **Цель** | | Основная цель курса – первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности; способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье. | | | |
| **Задачи** | | ). Для достижения этой цели нужно решить следующие задачи:   1. Сообщение новой информации. Участники должны узнать, что такое репродуктивное здоровье, безопасное сексуальное поведение, кризисные ситуации, конфликт и его типы, зависимость (наркотическая), ВИЧ/СПИД и т.д. 2. Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья. Через «эмоциональную включенность» участники должны сформировать собственное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их здоровье - в их руках. 3. Формирование поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью, сформировать отношение к жизни как к ценности.. 4. Развивать позитивное самосознание.   Научить ценить свою и чужую индивидуальность. Обучать работать в команде. | | | |
| **Отличительные особенности программы** | | В данной программе я убрала 3 темы, но увеличила часы по теме конфликты.  Одной из задач психологов системы образования является организация профилактики и преодоления обучающимися школьной и в дальнейшем социальной дезадаптации. Однако количество психологов в образовательном учреждении не позволяет охватить всех обучающихся (на одного психолога приходится 500 учащихся), поэтому эту работу вместе с психологами могут осуществлять педагоги (социальные педагоги, классные руководители, учителя - предметники | | | |
| **Адресат программы** | | программа занятий рассчитана на обучающихся возраста 15 лет 9– ые классы) | | | |
| **Объём программы** | | На реализацию программы отводится 17 часов | | | |
| **Срок освоения программы** | | Программа внеурочных занятий рассчитана на 1 год обучения. | | | |
| **Режим занятий** | | 1 раз в две недели | | | |
| **Раздел № 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности** | | | | | |
| **2.1. Планируемые результаты** | | | | | |
| Предметная область: курсы по психологии и социальной компетентности. **Предметные:**  Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:  - знания о ценности здоровья, жизни человека;  - знания об эффективных способах поведения, решения проблем.  Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:  - умение принять себя;  - навыки рефлексии, осознания себя;  - социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;  - навык решения собственных проблем.  **Личностные:** развивать способность к самопознанию, формирование ценностного отношения к общению. К формированию здорового образа жизни; развитие эмпатии как понимание чувств других людей и уважительное отношение к иному мнению.  **Метапредметные:**  Коммуникативные УУД: учить осознанию важности общения со сверстниками и взрослыми; уметь формулировать собственное мнение и позицию; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослым; ориентироваться на позицию партнёра в ощени и взаимодействии; уметь работать в паре и в группе – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.  Регулятивные УУД: учить адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, одноклассником; обучить приёмам саморегуляции; формировать умение осуществлять самоконтроль, умение слушать и проводить рефлексию своего состояния на занятии.  Познавательные УУД: уметь творчески мыслить и решать проблемы творческого характера, развивать стремление к совершенствованию своих способностей и развивать память, внимание, мышление. | | | | | |
| Содержание внеурочных занятий  Занятие проводится с группой 9-ых классов (А, Б, В), имеющих средний и высокий уровень депрессии, а также низкий уровень витальности – (желание жить), а также, кто показал высокий уровень факторов риска и низкий уровень факторов защиты по СПТ. Группа учащихся не должна превышать 11 человек.  Каждая из тем, приведенных ниже, занимает либо 1, либо 2 или 3 тренинговых занятия, в зависимости от задачи и целей, продолжительность которого составляет 1 час.  Каждый наш тренинг строится по следующей схеме:   1. Приветственное слово ведущего; 2.Разминка; 3 Блок «Вспомним все»;   4.Основная часть занятия; 5. Рефлексия всего занятия;   1. Итоговый вывод; 7.Традиционное прощание «Мы вместе». | | | | | |
| **3.1. Формы обучения и виды занятий** | | | | | |
| **Цикл – 17 занятий. по 1 занятию в неделю. Продолжительность: 1 занятие (40 минут). Целевая аудитория: дети 14-15лет..**  На протяжении всех занятий необходимо включать упражнения на самораскрытие, творческое самовыражение и снижение напряжения, чтобы в заключение цикла занятий у обучающихся был накоплен положительный опыт самораскрытия и эффективных навыков взаимодействия. Также во всех занятиях используются упражнения на межполушарное взаимодействие, что является основой развития интеллекта. И на протяжении всех занятий необходимо включать упражнения на релаксацию, благодаря чему, в заключении занятий у детей будет накоплен опыт, как снимать эмоциональное напряжение и телесный дискомфорт.  Структура занятия:  - вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка);  - основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия);  - заключение (рефлексия и релаксация).  В каждом занятии есть некоторые ритуалы:   * Ритуал приветствия: создание положительного эмоционального настроя участников группы; позволяет сплачивать подростков, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Содержание: Обязательно приветствие детьми друг друга в любой форме позитивно * Разминка: снятие инертности физической и психической; настрой ребёнка на активную работу и взаимодействие с другими, активизация внимания и интереса к занятию; Содержание: Подвижные игры – энергизаторы, активаторы, релакс. * Рефлексия: осознание изменений внутреннего состояния, своих ощущений, которое произошло во время занятия; оценка занятия. Содержание: Две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали). * Ритуал-завершение: закрепление положительного настроя группы, сплочение группы. Содержание: Традиционное проговаривание комплимента товарища словами «Я благодарен тебе за…» | | | | | |
| **Раздел № 4 Тематическое планирование** | | | | | |
| **4.1. Учебно-тематический план 9 «А» класса** | | | | | |
| № п/п | Наименование разделов, тем | | Количество часов | Дата | Корректировка |
| 1 | Вводное занятие Давайте знакомиться | | 1 |  |  |
| 2 | Тренинг: Дружба – как ценность | | 1 |  |  |
| 3 | Искусство общения | | 1 |  |  |
| 4 | Жизненные ценности | | 1 |  |  |
| 5 | Роль эмоций в общении. | | 2 |  |  |
| 6 | Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах) | | 2 |  |  |
| 7 | Критическое мышление. О ценностях ума. | | 2 |  |  |
| 8 | Алкоголь и табакокурение. | | 1 |  |  |
| 9 | Сопротивление давлению. Искусство сказать нет –тому что вредно и да- тому что полезно. | | 1 |  |  |
| 10 | Развитие характера (уверенное поведение) | | 1 |  |  |
| 11 | Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях) | | 2 |  |  |
| 12 | Кризис: выход есть | | 1 |  |  |
| 13 | Тренинг «Мы вместе». Моё будущее. | | 1 |  |  |
|  | Итого | | 17 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.1. Учебно-тематический план 9 «Б» класса** | | | | |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Дата | Корректировка |
| 1 | Вводное занятиеДавайте знакомиться | 1 |  |  |
| 2 | Тренинг: Дружба – как ценность | 1 |  |  |
| 3 | Искусство общения | 1 |  |  |
| 4 | Жизненные ценности | 1 |  |  |
| 5 | Роль эмоций в общении. | 2 |  |  |
| 6 | Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах) | 2 |  |  |
| 7 | Критическое мышление. О ценностях ума. | 2 |  |  |
| 8 | Алкоголь и табакокурение. | 1 |  |  |
| 9 | Сопротивление давлению. Искусство сказать нет –тому что вредно и да- тому что полезно. | 1 |  |  |
| 10 | Развитие характера (уверенное поведение) | 1 |  |  |
| 11 | Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях) | 2 |  |  |
| 12 | Кризис: выход есть | 1 |  |  |
| 13 | Тренинг «Мы вместе». Моё будущее. | 1 |  |  |
|  | Итого | 17 |  |  |
| **4.1. Учебно-тематический план 9 «В» класса** | | | | |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Дата | Корректировка |
| 1 | Вводное занятие. Давайте знакомиться | 1 |  |  |
| 2 | Тренинг: Дружба – как ценность | 1 |  |  |
| 3 | Искусство общения | 1 |  |  |
| 4 | Жизненные ценности | 1 |  |  |
| 5 | Роль эмоций в общении. | 2 |  |  |
| 6 | Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах) | 2 |  |  |
| 7 | Критическое мышление. О ценностях ума. | 2 |  |  |
| 8 | Алкоголь и табакокурение. | 1 |  |  |
| 9 | Сопротивление давлению. Искусство сказать нет –тому что вредно и да- тому что полезно. | 1 |  |  |
| 10 | Развитие характера (уверенное поведение) | 1 |  |  |
| 11 | Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях) | 2 |  |  |
| 12 | Кризис: выход есть | 1 |  |  |
| 13 | Тренинг «Мы вместе». Моё будущее. | 1 |  |  |
|  | Итого | 17 |  |  |