

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 девярых классов

Ангарск
2023 год

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	<p>). Для достижения этой цели нужно решить <u>следующие задачи</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Научить ценить свою и чужую индивидуальность. Обучать работать в команде.</p>
Отличительные особенности программы	<p>В данной программе я убрала 3 темы, но увеличила часы по теме конфликты.</p> <p>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</p>
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 общении 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;
6. 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 14-15 лет..

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 настроения участников группы; позволяет сплочать 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 настроения 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	Соппротивление 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 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	Соппротивление 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	Количес тво часов	Дата	Корректи ровка
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		

