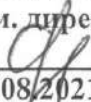


«Рассмотрено»
Руководитель МО
классных руководителей
Терентьева О.В.
30.08.2021г.

Согласовано
зам. директора по ВР

Горшенина Н.А.
30.08.2021г.

Утверждаю
Директор МОУ СШ №24

Е.Н.Ушкалова
Приказ №136 от 31.08.2021г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
по следующим направлениям:

- Духовно- нравственное направление «Азбука добра»;
- Социальное направление «Я принимаю вызов»;
- Общекультурное направление «Воспитывая патриотов»;
- Общеинтеллектуальное направление «Мир общения»;
- Спортивно-оздоровительное направление «Будь здоров».

7 Д класса

2021 – 2022 учебный год

Составитель:
Классный руководитель 7Д класса
Жадаева Е.В.

г. Волгоград, 2021

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности по духовно – нравственному направлению «Азбука добра», с обучающимися разработана на основе ФГОС ООО. Рассматривается как самостоятельный предмет в учебно-воспитательном процессе. Он рассчитан на регулярную работу с детьми по приобщению их к основам этической культуры.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закон № 273 – ФЗ от 29.10.2012 г. «Об образовании РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказа Министерства просвещения РФ от 10 июня 2019 г. № 286 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015".
- Учебного плана муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 24 имени Героя Советского Союза А.В. Федотова Кировского района Волгограда».

Проблема духовно-нравственного воспитания в условиях современного общества приобрела особое значение. Потеря моральных ориентиров, обесценивание таких понятий, как совесть, честь, долг, привели к негативным последствиям в обществе: социальное сиротство, усиление наркомании среди подростков, потеря позитивной мотивации к учению. В Концепции духовно - нравственного развития и воспитания гражданина России определён современный национальный воспитательный идеал. Это *высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.*

Актуальность программы.

Данная программа внеурочной деятельности определена тем, что одной из важнейших задач образования в настоящее время является освоение детьми духовных ценностей, накопленных человечеством. Уровень нравственности человека отражается на его поведении, которое контролируется его внутренними побуждениями, собственными взглядами и убеждениями.

Выработка таких взглядов, убеждений и привычек составляет сущность нравственного воспитания.

Педагогическая целесообразность.

Рабочая программа внеурочной деятельности по духовно – нравственному направлению «**Азбука добра**», заключается в том, что она учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей (творческие, нравственные, эмоциональные, интеллектуальные и физические), категории учащихся (дети-инвалиды, дети с ОВЗ), предусматривает самостоятельную деятельность учащихся, создает условия для их нравственного роста и способствует социализации детей.

Программа, помимо хорошо известных принципов педагогики и дидактики, таких как:

- целостность и гармоничность интеллектуальной, нравственной, эмоциональной, волевой и деятельностной составляющих личности;
- воспитание и обучение в совместной деятельности педагога и ребенка;
- последовательность и системность изложения.

Опирается на такие принципы, как:

- принцип оптимального сочетания индивидуальной, групповой и коллективной форм организации педагогического процесса (предполагается, что каждый участник может выступать в различных социальных и профессиональных ролях);
- принцип последовательного перехода от репродуктивных видов мыслительной деятельности через поэтапное освоение элементов творческого блока к творческой и соревновательной деятельности.

Педагогически целесообразно в данной программе использовать следующие *принципы воспитания*:

- принцип индивидуального и дифференцированного подхода;
- принцип самоорганизации, саморегуляции и самовоспитания.

Отличительные особенности.

Направлены на поддержку становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России. Программа обеспечивает реализацию одного из направлений духовно-нравственного воспитания и развития: воспитание нравственных чувств и этического сознания школьника.

Программа «**Азбука добра**» может быть реализована классным руководителем в сотрудничестве с родителями. Учитель проводит занятия во внеурочное время один раз в неделю.

Занятия «**Азбука добра**» должны быть эмоциональными, строиться на непроизвольном внимании и памяти, включать в себя игровые элементы. Необходимо использовать яркую

наглядность и электронные ресурсы. В качестве домашнего задания можно рекомендовать детям завершить рисунок, прочитать книжку или рассказ вместе с родителями. Важно отметить всех, кто выполнил домашнюю работу. На уроках нравственности важна активность школьника, его участие в обсуждениях жизненных ситуаций. Это уроки разъяснения, объяснения и обучения. Основная задача учителя состоит в том, чтобы пробудить у ребёнка интерес к внутреннему миру человека, заставить задуматься о себе и своих поступках, их нравственной сущности.

Адресат программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности по духовно – нравственному направлению «Азбука добра», рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 12- 14 лет.

Объем и срок освоения программы.

Согласно учебному плану на изучение курса «Азбука добра» выделяется 34 учебных часа, (1 ч в неделю, 34 учебных недели).

Формы и методы работы по данной программе.

Обучение по программе «Азбука добра» проводится в очной форме.

Предусматривает проведение аудиторных занятий, самостоятельной (внеаудиторной) работы и консультаций, а также беседа-диалог с использованием игровых элементов, разъяснения, этические беседы, диалектическая игра, комментированное чтение, обсуждение отрывков из художественной литературы. Создание ситуации морального выбора, викторины, книжные выставки, спор-дискуссия, творческая деятельность, (рисование, мини-сочинения, поделки, проекты и т.д.), анкетирования, тестирования, тренинги, фестивали, праздники, коллективные игры и др.

Особенности организации образовательного процесса по данной программе строятся.

На занятиях нравственности важна активность ученика, его участие в работе и обсуждениях. Это занятия разъяснения, объяснения и обучения. Система работы по данной программе предполагает тесную взаимосвязь со всей учебной и внеучебной деятельностью обучающегося, ориентацию ребенка в процессе обучения на творческий процесс познания и освоения моральных норм.

Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание нравственных качеств и этического сознания у детей.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать первоначальное представление о моральных нормах и правилах поведения в школе, семье, между поколениями, представителями социальных групп на основе толерантности, которые в дальнейшем станут ориентиром в различных жизненных ситуациях;
- изучать национальную историю, традиции, обычаи, привычки, как органической части человеческого опыта;
- формировать культуру общения, привычки заботиться о своем внешнем виде и навыков организации повседневного быта.
- обеспечить педагогическую поддержку развития инициативы и творческой активности учащихся;

Личностные:

- воспитывать милосердие у учащихся;
- воспитывать детей в духе ненасилия, направленного на установление гуманистического отношения между людьми;
- воспитывать патриотизм, гражданственность.
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать нравственную личность, способную к самопознанию, саморазвитию и самовыражению.

Метапредметные:

- развивать в каждом ребёнке общечеловеческие ценности добродетеля: любви к ближнему, сострадания, справедливости, этическую культуру, нравственные устои;
- развивать творческое воображение, фантазию, художественный вкус.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Азбука добра».

Воспитание нравственных чувств и этического сознания у школьников как направление духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся должно обеспечивать присвоение ими соответствующих ценностей, формирование знаний, представлений, опыта эмоционально-ценностного постижения действительности и общественного действия в контексте становления идентичности гражданина России.

В ходе реализации программы «Азбука добра» ожидаются достижения следующих результатов и эффектов.

Предметные результаты — приобретение обучающимися социальных знаний (о нравственных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Личностные результаты — получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной среде, в которой ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить.

Метапредметные результаты — получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают воспитательные эффекты:

- на первом уровне воспитание приближено к обучению, при этом предметом воспитания как учения являются не столько научные знания, сколько знания о ценностях;
- на втором уровне воспитание осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных нравственно ориентированных поступков;
- на третьем уровне создаются необходимые условия для участия обучающихся в нравственно ориентированной социально значимой деятельности и приобретения ими элементов опыта нравственного поведения и жизни.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, это необходимо учитывать при организации воспитания социализации школьников.

Достижение трёх уровней воспитательных результатов обеспечивает появление значимых *эффектов* духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся — формирование основ российской идентичности, присвоение базовых национальных ценностей, развитие нравственного самосознания, укрепление духовного и социально-психологического здоровья, позитивного

отношения к жизни, доверия к людям и обществу и т. д.

В результате прохождения программного материала к концу обучающиеся должны знать:

1. Заповеди и афоризмы.
2. Каким должен быть воспитанный человек.
3. Требования этикета к разговору, в том числе к разговору по телефону.
4. Краткое содержание прочитанных на уроках притч и сказок в подтверждении своих нравственных убеждений.
5. Пословицы о дружбе, верности данному слову, доброте, благодарности.
6. Правила вежливого отказа, несогласия. Как обращаться к разным людям.

Уметь:

1. Соблюдать правила вежливости и красивых манер.
2. На практике применять методы самовоспитания и самоконтроля.
3. Уметь разговаривать по телефону, соблюдая правила этикета.
4. Уважать чужое мнение, будучи несогласным с ним.
5. Проявлять тактичность и доброжелательность в общении.
6. Быть сострадательными к чужому горю.
7. Не обижать животных и птиц.
8. Различать добро и зло, давать правильную оценку поступков литературных героев, уметь мысленно ставить себя в аналогичную ситуацию.
9. Проявлять положительные моральные качества в достойном поведении, поступках.

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

- Личностные универсальные учебные действия:

У школьника будут сформированы:

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

Ученик получит возможность для формирования:

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

- Регулятивные универсальные учебные действия:

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

- Познавательные универсальные учебные действия:

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- Коммуникативные универсальные учебные действия:

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Учебный план «Азбука добра».

№ п/п	Название тематического модуля	Количество часов
1.	Культура общения	7
2.	Самопознание и самовоспитание	14
3.	Общечеловеческие нормы нравственности	7
4.	Как сердцу высказать себя. Другому как понять тебя?	6
		Итого: 34 часа

Содержание программы «Азбука добра».

Раздел №1. Культура общения (7 часов):

Традиции общения в русской семье. «Домострой». Культура общения в современной семье. Вежливый отказ, несогласие. Афоризмы о культуре общения. Этикетные ситуации. Играем роль воспитанного человека. В мире мудрых мыслей.

Раздел № 2. Самопознание и самовоспитание (14 часов):

Познай самого себя. Мои достоинства и недостатки. Значение имени в судьбе человека. Мой тип темперамента. Большое значение маленьким радостям. Три ступени, ведущие вниз (пагубные привычки). Как я работаю над собой. Афоризмы о самовоспитании. Тренинг: Мои сильные и слабые стороны. Внутренняя и внешняя красота человека. Тренинг: Загляни в себя. Моё место в жизни. Вверх по лестнице жизни. Письмо в будущее.

Раздел № 3. Общечеловеческие нормы нравственности (7 часов):

Заповеди: как мы их исполняем. О сострадании и жестокосердии. Тренинг: Умей сказать «Нет». Лгать нельзя, но если...? Всегда ли богатство счастье? Спешите делать добро. Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.

Раздел № 4. Как сердцу высказать себя. Другому как понять тебя? (6 часов):

В трудной ситуации, попытаемся разобраться. «И нам сочувствие даётся, как нам даётся благодать». Думай хорошо - и мысли созревают в добрые поступки». Диалоги о хороших манерах, добре и зле. Выстраиваем правильное общение друг с другом. Чему мы научились на уроках этики.

Календарно-тематическое планирование (34 часа).

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Дата занятий	
		план	Факт
	Раздел №1 <u>Культура общения.</u>		
1.	Традиции общения в русской семье. «Домострой».		
2.	Культура общения в современной семье.		
3.	Вежливый отказ, несогласие.		
4.	Афоризмы о культуре общения.		
5.	Этикетные ситуации.		
6.	Играем роль воспитанного человека.		
7.	В мире мудрых мыслей.		
	Раздел № 2 <u>Самопознание и самовоспитание.</u>		
8.	Познай самого себя.		
9.	Мои достоинства и недостатки.		
10.	Значение имени в судьбе человека.		
11.	Мой тип темперамента.		
12.	Большое значение маленьким радостям.		
13.	Три ступени, ведущие вниз (пагубные привычки).		
14.	Как я работаю над собой.		
15.	Афоризмы о самовоспитании.		
16.	Тренинг: Мои сильные и слабые стороны.		
17.	Внутренняя и внешняя красота человека.		
18.	Тренинг: Загляни в себя.		
19.	Моё место в жизни.		
20.	Вверх по лестнице жизни.		
21.	Письмо в будущее.		
	Раздел № 3 <u>Общечеловеческие нормы нравственности.</u>		
22.	Заповеди: как мы их исполняем.		
23.	О сострадании и жестокосердии.		
24.	Тренинг: Умей сказать «Нет».		
25.	Лгать нельзя, но если...?		
26.	Всегда ли богатство счастье?		
27.	Спешите делать добро.		
28.	Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.		
	Раздел № 4 <u>Как сердцу высказать себя. Другому как понять тебя?</u>		
29.	В трудной ситуации, попытаемся разобраться.		
30.	«И нам сочувствие даётся, как нам даётся благодать».		
31.	Думай хорошо - и мысли созревают в добрые поступки».		
32.	Диалоги о хороших манерах, добре и зле.		
33.	Выстраиваем правильное общение друг с другом.		
34.	Чему мы научились на уроках этики.		

Учебно-методическое обеспечение программы, материально-техническое обеспечение.

1. Материально-технические условия

Кабинет.

2. Оборудование

- учебная мебель: столы для теоретических и практических занятий – 12 шт., шкафы – 3 шт.;
- доска магнитная;
- цветные мелки, альбомы, таблицы, карты, тесты, анкеты, книги.
- презентационные и видеоматериалы по тематике разделов.

3. Технические ресурсы:

- компьютер,
- мультимедийный проектор.

4. Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- анкеты для родителей и учащихся.

Методические разработки:

- методические рекомендации для педагогов по организации самостоятельной работы учащихся;

Список литературы.

1. Как проектировать универсальные учебные действия в средней школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ [А.Г.Асмолов, Г.В. Бумеранская, И.А. Володарская и др.]: под ред. А.Г. Асмолова.- М.: Просвещение, 2008.- 151 с.
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] - М.: Просвещение, 2011. 25 с.
3. Козлов Э., Петрова В., Хомякова И. Азбука нравственности. / Э.Козлов, В. Петрова, И. Хомякова //Воспитание школьников.-2004-2007.- №1-9.
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования [Текст] / сост.Е.С.Савинов.- М.: Просвещение, 2010. 204 с.
5. Примерная программа воспитания и социализации обучающихся среднее общее образование) [Текст] - М.: Просвещение, 2009. 50 с.
6. Суслов В.Н. Этикет учусь правилам поведения. Тесты и практические задания / В.Н.Суслов. - М.: Просвещение, 2010. 68 с.
7. Тисленкова И.А. Нравственное воспитание: для организаторов воспитательной работы и классных руководителей / И.А.Тисленкова. - М.: Просвещение, 2008. 108 с.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт образования [Текст] - М.: Просвещение, 2009. 41 с.
9. Черемисина, В.Г. Духовно- нравственное воспитание детей школьного возраста [Текст] / сост. В.Г.Черемисина. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2010. - 14- 36.
10. Шемшурина, А.И. Этическая грамматика [Текст] /А.И. Шемшурина. – М.: НИИ Теории и методов воспитания, 1994. – 140с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общение — основное условие гармоничного развития подростка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Общение со взрослыми и сверстниками даёт возможность подростку усваивать эталоны социальных норм поведения. В определённых жизненных ситуациях школьник сталкивается с необходимостью подчинить своё поведение моральным нормам и требованиям. Поэтому важным моментом в нравственном развитии подростка становится знание норм общения и понимания их ценности и необходимости.

Общение выполняет многообразные функции в жизни людей. Основными из них являются:

- организация совместной деятельности людей (согласование и объединение людей, их усилий для достижения общего результата);
- формирование и развитие межличностных отношений (взаимодействие с целью налаживания отношений);
- познание людьми друг друга.

Программа внеурочной деятельности «Мир общения» направленная на формирование и развитие коммуникативной компетентности обучающихся, воспитание личности подростков посредством межличностного общения. Содержание программы раскрывается в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «**Мир общения**», с обучающимися разработана на основе ФГОС ООО.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закон № 273 – ФЗ от 29.10.2012 г. «Об образовании РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказа Министерства просвещения РФ от 10 июня 2019 г. № 286 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015".
- Учебного плана муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 24 имени Героя Советского Союза А.В. Федотова Кировского района Волгограда».

Под коммуникативной компетентностью понимаем следующее – это умение ставить и решать определенные типа коммуникативные задачи: определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации собеседника (партнеров), выбирать адекватные стратегии коммуникации, быть готовым к осмысленному изменению собственного речевого поведения. В качестве первейшего компонента в коммуникативную компетентность входит способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми, удовлетворительное владение определенными нормами общения и поведения, владение «техникой» общения (правилами вежливости и др.).

В ходе выполнения программы используется вид внеурочной деятельности – проблемно-ценностное общение, которое формирует и развивает эмоциональный мир школьника, учит грамотному восприятию жизненных проблем, ценностей и смысла жизни.

Общение играет особую роль в психологическом развитии подростков. Это развитие осуществляется следующим образом:

- обогащение коммуникативного опыта подростков путем постановки задач, требующих овладения новыми знаниями, умениями и навыками;
- благодаря возможности для подростка черпать в общении образцы действий и поступков взрослых;
- вследствие благоприятных условий для раскрытия подростками своего творческого начала при общении друг с другом на основе подкрепляющего действия мнений и оценок взрослого.

Основные мотивы общения:

- потребность во впечатлениях (познавательный мотив);
- потребность в активной деятельности;
- потребность в признании и поддержке (личностный мотив).

Общение осуществляется с помощью различных коммуникативных средств (речь, мимика, интонация, жесты и др.). Важную роль при этом играет умение внешне выражать свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника.

Вскрытие противоречий в развитии общения, предупреждение различных отклонений в развитии личности ребёнка возможно, если своевременно учесть особенности его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Это предусматривает учёт характерных форм поведения ребёнка в различных ситуациях, знание трудностей, возникающих в межличностном общении.

В процессе развития коммуникативных навыков большое внимание уделяется формированию личностных качеств подростков, их чувствам, эмоциям, их духовному миру. Содержание курса опирается на принципы педагогического оптимизма, гуманизма, направленного на воспитание у детей уважительного отношения к себе и окружающим, терпимого отношения к мнению собеседника, умения пойти на компромисс в нужной ситуации.

Актуальность программы.

Наше общество переживает период переоценки ценностей: напряженные социально-экономические отношения, противоречивый информационный пресс, повышенные культурные требования к человеку, при понижении уровня общей культуры в обществе - все это ставит ребенка в трудное положение.

Сегодня наиболее оправданным является такой подход к организации воспитательной работы, при котором совокупность воспитательских средств направлена на выработку у каждого конкретного учащегося собственного варианта жизни, достойного его как человека современного общества. Мало просто «воспитывать» традиционные ценностные отношения, ученик должен сам на их основе формировать свою жизненную позицию, быть способным на разумный выбор, выработку самостоятельных идей.

Отличительные особенности.

Данная программа ориентирована на воспитание личности, способной на управление своим поведением с опорой на существующие стандарты, нормы и законы общества. Особое внимание в программе уделено проблеме общения и усвоения нравственных норм и правил поведения, что обусловлено проблемами вхождения ребенка в социальную среду, усвоения социального опыта.

Педагогическая целесообразность

Программа внеурочной деятельности в сфере социально-личностного развития обусловлена необходимостью помочь ребенку раскрывать индивидуальные способности, творческие начала собственной личности, формирование устремлений ребенка в интеграции личностных позиций «Я - хочу» и «Я - могу» как основы взаимодействия с другими детьми, воспитателем и другими взрослыми. Партнерские отношения, сопричастность взрослого к делам и поступкам детей (позиция «мы вместе», а не «над»), разработка занятий,

развивающих потребность в приобретении умений и навыков - это и многое другое учитывается в программе.

Адресат программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Мир общения», рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 12- 14 лет.

Объем и срок освоения программы.

Согласно учебному плану на изучение курса «Мир общения» выделяется 34 учебных часа, (1 ч в неделю, 34 учебных недели).

Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса

Формы:

- тренинги (коммуникативные, поведенческие),
- этические беседы,
- ролевые игры: сюжетно-ролевые, словесные, музыкальные, подвижные
- дебаты,
- тематические диспуты,
- проблемно-ценностные дискуссии,
- конкурсы,
- беседы,
- групповые и индивидуальные занятия,

Методы:

- проигрывание и анализ жизненных ситуаций,
- упражнения творческого характера (рисование, импровизации и т.п.).
- поведенческий тренинг,
- лекции с обратной связью,
- психологические игры,
- решение коммуникативных речевых задач,
- работа в парах,
- метод интервью.

Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование личностных качеств как основы взаимоотношений с людьми, обществом и миром в целом: в процессе социального становления через самопознание, общение, деятельность, общекультурные ценности.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать у подростков представления о биполярных качествах личности и нравственных нормах поведения.
2. Знакомить учащихся с основными моделями коммуникативного поведения и правилами, регулирующими поведение в обществе с позиции индивидуальности.

Личностные:

1. Развивать механизмы эмоционально-волевого регулирования поведения.
2. Развивать внутреннюю убежденность в востребованности воспитанника обществом.
3. Познание и воспитание собственной личности подростка посредством межличностного общения.

4. Воспитание интереса к окружающим людям, развитие взаимоуважения, взаимодоверия и сочувствия.

Метапредметные:

1. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
2. Развитие навыков общения в различных ситуациях, умения противостоять отрицательным воздействиям среды.

Основные идеи программы

Общепедагогическая: идея талантливости каждого ученика. Ориентация педагогического процесса на личность подростка, на создание для каждого ситуации успеха, на формирование положительной Я-концепции. Нет бесталанных учеников, есть занятые не своим делом.

Социальная идея: развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Принципы обучения и воспитания, заложенные в программе :

Принципы организации воспитания.

В основе программы общекультурного развития и воспитания учащихся на ступени основного общего образования и организуемого в соответствии с ней уклада школьной жизни лежат следующие принципы.

Принцип ориентации на идеал. Воспитание всегда ориентировано на определённый идеал, который является собой высшую цель стремлений, деятельности воспитания и самовоспитания, духовно-нравственного развития личности. Воспитательный идеал поддерживает внутреннее (смысловое, содержательное, процессуальное) единство уклада школьной жизни, обеспечивает возможность согласования деятельности различных субъектов воспитания и социализации.

Аксиологический принцип. Ценности определяют основное содержание общекультурного развития и воспитания личности подростка. Их отбор среди огромного количества ценностей (общечеловеческих, религиозных, этнических, общественных, корпоративных) происходит на основе национального воспитательного идеала, который, в свою очередь, раскрывается в этой системе ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру — ведущий метод нравственного воспитания. Пример — это возможная модель выстраивания отношений ребёнка с другими людьми и с самим собой, образец ценностного выбора, совершённого значимым другим. Содержание учебного процесса, внеучебной и внешкольной деятельности должно быть наполнено примерами нравственного поведения. Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребёнка, побудить его к внутреннему диалогу, пробудить в нём нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребёнку реальную возможность следования идеалу в жизни. В примерах, демонстрирующих устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируется, наполняется конкретным жизненным содержанием национальный воспитательный идеал. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип идентификации (персонификации). Идентификация — устойчивое отождествление себя сознательным другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте преобладает образно-эмоциональное восприятие действительности, развиты механизмы подражания, эмпатии, способность к идентификации. В этом возрасте выражена ориентация на персонифицированные идеалы — яркие, эмоционально-привлекательные образы людей (а также природных явлений, живых и неживых существ в образе человека), неразрывно связанные с той ситуацией, в которой они себя проявили. Персонифицированные идеалы являются действенными средствами нравственного воспитания ребёнка.

Принцип диалогического общения. В формировании ценностных отношений большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями (законными представителями), учителем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную.

Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиск смысла жизни невозможны вне диалогического общения ребёнка со значимым другим. Содержанием того педагогически организованного общения должно быть совместное освоение базовых национальных ценностей.

Принцип полисубъектности воспитания. В современных условиях процесс развития и воспитания личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Подросток включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Уклад школьной жизни предусматривает, что деятельность различных субъектов духовно-нравственного развития и воспитания при ведущей роли образовательного учреждения должна быть по возможности согласована.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Воспитание, направленное на общекультурное развитие обучающихся и поддерживаемое укладом школьной жизни, включает в себя организацию учебной, внеучебной, внешкольной, в том числе общественно полезной, деятельности школьников. Интеграция содержания различных видов деятельности обучающихся в рамках программы их развития и воспитания осуществляется и на основе базовых национальных ценностей.

- проблемное обучение.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Мир общения».

В ходе реализации программы ожидаются следующие результаты:

Личностные:

- Развитие творческие способности детей.
- Создание условия для развития фантазии, утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.
- Формирование и поддержка реального образа учителя, родителей.
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственного поведения, так и поведения окружающих людей.
- Знание основных норм этикета и ориентация на их выполнение.
- Развитие этических чувств как регуляторов морального поведения.

Метапредметные результаты

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Предметные результаты

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,
- адекватно воспринимать оценку учителя,
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
- учиться контролировать свою речь и поступки,
- учиться толерантному отношению к другому мнению,
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении,
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
- формулировать своё собственное мнение и позицию,
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

В результате прохождения программного материала к концу обучающие должны:

Знать:

- о биполярных качествах личности и нравственных нормах поведения;
- о своих желаниях, потребностях, чертах своего характера, о своих достоинствах и недостатках;
- о конфликтах и способах их разрешения;
- об основных моделях коммуникативного поведения;
- о правилах поведения в различных ситуациях: в школе, в магазине, на улице, в транспорте и др.

Уметь:

- соблюдать личностную неприкосновенность и достоинства других, нравственные нормы поведения;
- анализировать поступки свои и других людей ;
- вступать в контакт и вести разговор с собеседником;
- владеть коммуникативными моделями поведения, общения и взаимодействия с людьми в разных жизненных ситуациях;
- адекватно отвечать на просьбы, чувства, приветствия замечания, возражения, отвержения и т.д.

использовать нормы и правила поведения в различных ситуациях: в школе, в магазине, на улице, в транспорте и др.;

- адекватно откликаться на просьбы, чувства, приветствия, замечания, возражения, отвержения и принимать помощь других и т.д.;
- адекватной самооценку, ответственности за свои поступки;
- взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях;самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Название темы	Кол-во часов (всего)	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практика)
1	Давайте познакомимся, друг другу улыбнувшись!	1		1
2	Дом, в котором я живу	1		1
3	Моё любимое имя	1	1	
4	Вежливая азбука. (Зачем нужна вежливость?)	1	1	
5	Как хорошо быть вместе!	1	1	
6	Внимательный ли ты слушатель?	1	1	
7	Наш весёлый дружный класс - много разных в нём ребят.	1	1	
8	Винтики – конфеточки - мальчики и девочки	1	1	
9	Ссоры и споры	1	1	
10	Мои умные помощники	1		1
11	Всё начинается со слова «Здравствуйте»	1		1
12	Это слово говорят, если вас благодарят	1		1
13	Как обратиться с просьбой к вам? (к тебе?)	1	1	
14	Когда без извинения не обойтись	1	1	
15	Слово - мостик понимания между людьми (как слушать собеседника и вести себя во время разговора)	1		1
16	У меня зазвонил телефон (Поговорим по телефону)	1		1
17	В магазин за покупками (диалог продавца и покупателя)	1		1
18	К нам гости пришли!	1	1	
19	Азбука общения	1	1	
20	Волшебная палочка - это речь	1	1	
21	Гостям всегда рады	1		1
22	Если с другом вышел в путь	1	1	
23	Это - ты, а это – я, а это – все мои друзья	1		1
24	Почему люди ссорятся?	1	1	
25	Правила поведения в столовой и библиотеке	1	1	
26	Как дарить подарки?	1		1
27	Культура общения	1	1	
28	Волшебные слова	1	1	
29	Да здоровствует вежливость!	1	1	
30	Вежливый отказ	1		1
31	Правила общения с окружающими	1	1	
32	Правила поведения на уроке и на перемене	1		1
33	Беседа по телефону	1	1	
34	Язык, мимика и жесты	1	1	
	Итого:	34	21	13

Содержание программы.

1. Давайте познакомимся, друг другу улыбнувшись!

Ввести детей в мир общения, познакомить с правилами речевого этикета. Для чего мы знакомимся? Разыгрывание ситуации «Знакомство». Правила знакомства. Ролевые ситуации. Разыгрывание ритуала вставания при знакомстве. Вежливые слова при знакомстве.

2. Дом, в котором я живу.

Заочная экскурсия по дому.

Что значит радовать родных и близких добрыми делами? Разыгрывание ситуаций. Игра «Покажи, не называя», «Кто скорее соберёт?». Игра « Кто, где живёт?».

3. Моё любимое имя.

Знакомство детей с историей возникновения имён и фамилий, их значение.

Упражнения на умение строить диалог. Упражнения на развитие навыков координации совместных действий в группе. Логические упражнения, схемы описательных рассказов. Разыгрывание ситуаций. Пиктограммы-схемы, экран настроения, «волшебная» палочка. Использование предметных картинок.

4. Вежливая азбука. (Зачем нужна вежливость?)

Знакомство детей с правилами речевого общения, побуждать к употреблению в речи форм приветствия, благодарности и других слов-помощников в общении между людьми. Разыгрывание ролевой ситуации. Художественное слово. Искусство спора и диалога (мини-диалоги, речевые формулы общения).

5. Как хорошо быть вместе!

Дать понятие о том, что речь является средством воздействия на мысли, чувства и поведение людей. Как проявляется доброжелательность, уважительное отношение к собеседнику. Этюды на выражение эмоций, жестов. Игра «Будь внимателен». Игра – драматизация «Всё в порядке».

6. Внимательный ли ты слушатель?

Упражнения на развитие диалогической и монологической речи. Дать понятие, что слушатель должен быть внимательным, вежливым. Игра «Внимательный ли ты слушатель?». Задание «Расшифруй пословицу». Игровая ситуация. Зашифрованная пословица, схемы для обозначения частей сказки, иллюстрации к стихотворению «Овощи».

7. Наш весёлый дружный класс - много разных в нём ребят.

Дать понятие, что речевая ситуация имеет свои компоненты. Разыгрывание ситуаций, игра «Слово - творчество». Дидактическая игра «Мы разные», упражнение: «Что не так».

8. Винтики – конфеточки - мальчики и девочки.

Дать понятие культуры общения между девочками и мальчиками. Правила социального поведения. Упражнения на развитие речевой памяти. Дидактические игры, этюд, игровая ситуация.

9. Ссоры и споры.

Поиск конструктивных решений конфликта, навыков ведения спора. Упражнения на развитие невербальных средств общения, интонационную выразительность. Разыгрывание ситуаций. Игра-головоломка. Этюд.

10. Вежливость - основа воспитанности.

Доброе слово и кошке приятно. Кого бы ты назвал вежливым и почему? Какие вежливые слова вы знаете? Способы приветствия и прощания. Как можно обратиться к другому человеку с просьбой? Как можно поздороваться?

11. Мои умные помощники.

Знакомство с невербальными (несловесными) средствами общения (мимикой, жестами, телодвижениями). Упражнения в распознавании эмоций – радости, грусти, страха. Словесные игры. С помощью чего можно общаться на расстоянии, Развивать творческую инициативу. Упражнение в записи письма с помощью пиктограмм. Разыгрывание речевой ситуации, художественное слово. Правила поведения, общения с природой. Упражнения на развитие воображения, пантомимических навыков. Упражнение на произнесение фраз с определённой интонацией и с разной силой голоса. Разыгрывание ситуаций. Инсценировка стихотворения, игра-пантомима.

12. Всё начинается со слова «Здравствуйте».

Понятие о форме вежливого приветствия. Значение вежливых слов и правильное употребление слов в речи. Выразительно произносить фразы, несущие различную эмоциональную окраску. Разыгрывание ролевой ситуации. Художественное слово. Словесные игры.

13. Это слово говорят, если вас благодарят.

Как употреблять слова благодарности в зависимости от ситуации. Художественное слово. Разыгрывание ролевой ситуации. **Как обратиться с просьбой к вам? (к тебе?)** Как вежливо обращаться с просьбой к собеседнику? Разыгрывание ролевой ситуации. Художественное слово.

14. Когда без извинения не обойтись?

Знакомство с правилами общения, которые используются при извинении. Как находить выход из конфликтных ситуаций, используя речевые формулы извинения. Словесная игра, обыгрывание ролевой ситуации. Пиктограммы «Злость», «Извинение», «Радость».

15. Слово - мостик понимания между людьми (как слушать собеседника и вести себя во время разговора).

Дать понятие о том, что слово человека могущественно, словом можно развеселить, приободрить, поддержать в трудную минуту, словом можно пожалеть, обидеть, огорчить. Разыгрывание ролевой ситуации, художественное слово.

16. У меня звонил телефон (поговорим по телефону).

Дать понятие, что телефон - это важное средство короткого общения. Правила общения по телефону. Разыгрывание ролевой ситуации, словесная игра «Испорченный телефон».

17. В магазин за покупками (диалог продавца и покупателя).

Игра «Опиши предмет» Моделирование ситуации «Покупатель - продавец». Словесная игра «Назови одним словом», художественное слово.

18. К нам гости пришли!

Знакомство с правилами гостевого этикета. Разыгрывание ролевой ситуации, художественное слово. Атрибуты для приёма гостей, шапочки для инсценировки.

19. Азбука общения.

Определение понятия общения. Для чего нужно общение? Этапы умения хорошо слушать: услышать, понять и повторить. Признаки плохого умения слушать. Изображение (невербально), как слушаешь: приятеля, воспитателя, учителя. Упражнения «Телефон»,

«Повтори», «Инопланетянин», «Интервью», «Сидя, стоя» (на выбор), сказка- притча «Голова и хвост змеи».

20. Волшебная палочка - это речь.

Наука «риторика», ее значение и история.

Интонация и решение проблем: тон, темп, громкость речи. Пояснение этих понятий и упражнение на художественном материале. Передача речью настроения, чувства, состояние говорящего. Ситуации, в которых ты говоришь (темп, тон, громкость). Чистоговорки, скороговорки. Умение вести беседу.

21. Гостям всегда рады.

Мы идем в гости. Кого бы вы пригласили к себе в гости? Знаете ли вы, как приглашать и принимать гостей? Чтение и анализ художественных произведений. Импровизация «Игра в гостей». Анализ ситуации «Ко мне пришли гости». Правила приема гостей в доме и правила поведения для гостей. Практикум «К нам гости пришли». Разыгрывание сценки прихода гостей на день рождения с подарками. Правила приема гостей. Просмотр и обсуждение слайдов на тему «Хорошо-плохо». «Игровая» передача по телевизору (дети обыгрывают слова «диктора») Рисование по теме беседы для выставки детских работ. Стихотворение А. Хайт «В квартире нашей все блестит...». Инсценировка отрывка из сказки С.Маршак «Кошкин дом». Правила поведения в гостях.

22. Если с другом вышел в путь.

Что означает слово «дружба?» Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья». Стихотворение «Дружный класс». Сюрпризный момент «Пожелания другу». Обсуждение ситуаций на мультимедийном проекторе. Релаксационное упражнение «Давайте жить дружно». Разыгрывание и обсуждение ситуаций. Выработка правил крепкой дружбы.

23. Это - ты, а это – я, а это – все мои друзья.

Что ты знаешь о своем друге? Кого можно называть своим другом? Почему мы называем друзьями только некоторых людей? Каким бы ты хотел видеть своего друга? Как ты выбираешь друзей? Что тебя привлекает в них больше всего? Ты хорошо знаешь своих друзей? Ситуация «Перед днем рождения ты поссорился со своим другом. Пригласишь ли ты друга?», «У тебя сеть сладости. Поделишься ли ты с другом?», «Твой друг заболел. Что ты будешь делать?».

24. Почему люди ссорятся?

Сообщение о понятии «ссора» и «конфликт». Рассказать между кем могут происходить конфликты (дети и родители, мужчина, женщина, сверстниками, внутри себя) Обсуждение: С кем вы конфликтуете чаще всего? Что является причиной конфликта? Какие возможные пути решения конфликтов существуют? Нужны ли конфликты? Можно ли избежать конфликтов? Чтение притчи «Трудно угодить всем» или «Сюжет», Упражнение «Слова», «Лебедь рак и щука», «Порядок», «Наоборот», «Трио», «Отгадай» (на выбор). Притчи.

25. Правила поведения в столовой и библиотеке.

Анализ поведения за столом героев сказки А.Толстого «Золотой ключик». Формулирование правил поведения за столом. Зачем нам нужны правила поведения за столом? Игра «Мозговой штурм» (Выбери верный вариант ответа). Анализ поведения за столом героев сказки А. Милна «Вини- Пух и все-все». Экскурсия в столовую.

Расставьте книги так, чтобы можно было прочитать пословицу. Объясните смысл пословицы? Где живут книги? Когда мы посещаем библиотеку? Рассказ о библиотеке. Правила поведения в библиотеке. Игра «Доскажи словечко» или «Угадай героев книг». Конкурс «Лучший читатель года». Стихотворение «Как мы жили бы без книг?» Экскурсия в библиотеку.

26. Как дарить подарки?

Нравится ли вам получать подарки? Как выбрать подарок? Как дарить подарок? Правила этикета при получении подарка. Поздравление и пожелание. Упражнение «Подарок» (поздравление бабушке с приездом мартышки и попугая).

27. Культура общения

Инценировка отрывка сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок». Где нельзя громко разговаривать и почему? Чтение стихотворения «В музее, кинотеатре и трамвае...» Игра «Моя кошка делает вот так...». Формулирование правил речевого поведения. Разыгрывание ситуаций.

28. Волшебные слова.

Чтение стихотворений. Игра «Подскажи волшебное словечко». Игра «Выполни просьбу, если услышишь волшебное слово». Просмотр и обсуждение ситуаций (презентация). От чего зависит сила волшебных слов?

29. Да здравствует вежливость!

Что значит вежливость? Игра «Волшебные слова». Отгадать рассказ – загадку. Разыгрывание ситуаций. Анализ ситуаций. Игра на внимание «Не ошибись!» Повторим все волшебные слова в игре «Вставь слово». Разучивание пословиц. Стихотворение С.Я. Маршака «Ежели вы вежливы». Вежливость – это умение вести себя так, чтобы другим было приятно с тобой. Для того чтобы стать вежливым, мы должны пользоваться «волшебными» словами, от которых становится теплее, радостнее.

30. Вежливый отказ

Какие вежливые слова вы употребляете, когда обращаетесь к кому-либо с просьбой? Чтение и анализ стихотворений «Не выучил» А. Шибаяев, «Подарите крокодила» Э. Мошковская. Знакомство с речевыми ответами: вежливыми отказами. Разыгрывание ситуаций.

31. Правила общения с окружающими.

Только вежливому, воспитанному и добром; человеку окружающие люди всегда относятся доброжелательно. Игра «Узнай эмоцию по фотографии» От чего зависит наше настроение? Басня «Птичий двор» (инценировка). -Какие чувства вы испытываете, когда сталкиваетесь с конфликтами? Игра «В кругу симпатий». Игра «Ласковушки». «Вежливый телефонный разговор». Практическое задание: «Положительные и отрицательные качества личности человека». Составление «Дерева вежливости».

32. Правила поведения на уроке и на перемене

Чтение стихотворения по теме Я. Аким «Идут гурьбою школьники...», М. Танич. «Урок поведения». Поочередное чтение стихотворений С.Я. Маршака о правилах поведения в школе, Б. Заходер «Перемена». Анализ фотовыставки «Наш класс на перемене».

33. Беседа по телефону

Загадка о телефоне. История возникновения телефона. Инценировка отрывка К. Чуковского «Телефон». Демонстрация детьми импровизированных разговоров по телефону.

34. Язык, мимика и жесты.

Из истории древней Греции и баснописца Эзопа. Игра «Актер». Какие жесты не положены в обществе воспитанных людей? Инценировка и анализ сказки Л. Мурра «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду»

Календарно-тематическое планирование.

№ п\п	Наименование темы	Дата занятия	
		План	Факт
1.	Давайте познакомимся, друг другу улыбнувшись!		
2.	Дом, в котором я живу.		
3.	Моё любимое имя.		
4.	Вежливая азбука. (Зачем нужна вежливость?).		
5.	Как хорошо быть вместе!		
6.	Внимательный ли ты слушатель?		
7.	Наш весёлый дружный класс - много разных в нём ребят.		
8.	Винтики – конфеточки - мальчики и девочки.		
9.	Ссоры и споры.		
10.	Мои умные помощники.		
11.	Всё начинается со слова «Здравствуйте».		
12.	Это слово говорят, если вас благодарят.		
13.	Как обратится с просьбой к вам? (к тебе?).		
14.	Когда без извинения не обойтись.		
15.	Слово - мостик понимания между людьми (как слушать собеседника и вести себя во время разговора).		
16.	У меня зазвонил телефон (Поговорим по телефону).		
17.	В магазин за покупками (диалог продавца и покупателя).		
18.	К нам гости пришли!		
19.	Азбука общения.		
20.	Волшебная палочка - это речь.		
21.	Гостям всегда рады.		
22.	Если с другом вышел в путь.		
23.	Это - ты, а это – я, а это – все мои друзья.		
24.	Почему люди ссорятся?		
25.	Правила поведения в столовой и библиотеке.		
26.	Как дарить подарки?		
27.	Культура общения.		
28.	Волшебные слова.		
29.	Да здравствует вежливость!		
30.	Вежливый отказ.		
31.	Правила общения с окружающими.		
32.	Правила поведения на уроке и на перемене.		
33.	Беседа по телефону.		
34.	Язык, мимика и жесты.		

Учебно-методическое обеспечение программы, материально-техническое обеспечение.

Средства обучения: Интерактивное оборудование, ноутбук, компьютер, светлый класс, электронные средства обучения, диски для просмотра мультфильмов и фильмов по темам, технические средства обучения.

Список литературы:

1. Богуславская, Н.И. Веселый этикет (развитие коммуникативных способностей ребенка) / Н.И. Богуславская, Н.А. Купина. – Екатеринбург: «АРД ЛТД», 1998. – 192 с.
2. Ветрова, В.В. Уроки психологического здоровья./ В.В. Ветрова. - М.: Педагогическое общество России, 2012. – 192 с.
3. Звездина, Г.П.Классные часы в основной школе (Программа факультатива « Я и Мир») / Г.П.Звездина, Т.П. Щербакова. – М: ТЦ Сфера, 2011.
4. Игры: обучение. Тренинг, досуг / под.ред. Петрусинского В.В. - М.: Новая школа, 1994.
5. Кащенко, В.В. Педагогическая коррекция / В.В. Кащенко. - М.: Просвещение, 1994.
6. Классные часы в 5-7 классах / авт.-сост. И.В. Персидская и др. –Волгоград : Учитель, 2012. – 204 с.
7. Кащенко, В.В. Школа оптимизма: Внеклассные мероприятия, классные часы: 5-7 классы / В.В Кащенко. - М.: ВАКО, 2013. – 160 с.
8. Курочкина, И.Н. Как научить поступать нравственно / И.Н. Курочкина. -3-е изд. - М.: Флинта, 2013. -128 с.
9. Ключева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития,1997. – 240 с.
10. Классные часы: внеклассная работа: 1-4 классы /сост. Козлова М.А.- М. : Издательство «Экзамен», 2012. - 317 с.
11. Никишина, В.Б. Практическая психология в работе с детьми: Пособие для психологов и педагогов / В.Б. Никишина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014.- 128 с.
12. Николаева, С.О. Занятия по культуре поведения с дошкольниками и младшими школьниками: Литературный и музыкально-игровой материал: Учеб.- метод. пособие / С.О. Николаева. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2013. – 80 с.
13. Обучение и воспитание в школе / под редакцией В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 1984.
14. Худенко, Е.Д. Организация и планирование воспитательной работы: Пособие для воспитателей и учителей / Е.Д. Худенко, Г.Ф. Гаврилычева, Е.Ю. Селиванова, В.В. Титова. – М.: АРКТИ, 2009 . – 312 с.
15. Профилактика жадности, лжи, лени и хвастовства: Коррекционно-развивающая программа для 5-8 лет / авт. сост. Н.В.Макарычева. - М :АРКТИ, 2010. – 80 с.
16. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. - СПб.: Речь,2007. - 296с.
17. Практика сказкотерапии/ под ред. Н.А. Сакович. - СПб.:2007. – 224 с.

Рабочая программа внеурочной деятельности по социальному направлению **«Я принимаю вызов»**, составлена на основе ФГОС ООО. Рассматривается как самостоятельный предмет в учебно-воспитательном процессе. В программе внеурочной деятельности учтены идеи и положения социального развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся и формирования коммуникативных качеств личности.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закон № 273 – ФЗ от 29.10.2012 г. «Об образовании РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказа Министерства просвещения РФ от 10 июня 2019 г. № 286 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015".
- Учебного плана муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 24 имени Героя Советского Союза А.В. Федотова Кировского района Волгограда».

Молодое поколение России переживает кризисную социально-психологическую ситуацию: меняются стереотипы поведения в обществе, нормативные и ценностные ориентации, непрерывно возрастает интенсивность стрессовых ситуаций, что вызывает состояние психоэмоционального напряжения, увеличения форм саморазрушающего поведения. Без определенных жизненных навыков подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска, в том числе опасным для здоровья, как употребление психоактивных веществ. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, социальной сфере и правопорядку.

Программа объединения по интересам **«Я принимаю вызов»** имеет *социально-педагогическую направленность* и общекультурный уровень освоения.

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. За последние годы ситуация в профилактике ПАВ изменилась. От декларативного признания необходимости профилактической активности общество переходит к позиции решительных действий (реализация разнообразных программ, акций и так далее.). Первичная профилактика в зависимости от психоактивных веществ опирается в своей основе на долгосрочную государственную политику, направленную в обществе на непримиримое отношение к потреблению наркотических веществ и имеет Цель предупредить начало употребления ПАВ, усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления, и уменьшить факторы риска употребления психоактивных веществ. Программа «Я принимаю вызов» предполагает профилактическую работу по такому направлению, как профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям

физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения.

Актуальность программы.

Обусловлена приоритетными направлениями государственной политики в области образования на сохранение здоровья детей уже в несовершеннолетнем возрасте. Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня:

- в ценностном отношении к своему телесному «Я», что выражается в заботе о своем здоровье, стремлении вести здоровый образ жизни;
- в ценностном отношении к своему душевному «Я», что выражается в самопринятии, в заботе о своем душевном здоровье, в отсутствии комплексов неполноценности;
- в ценностном отношении к своему духовному «Я», что выражается в свободе, как главной характеристике духовного бытия человека, в самостоятельности, самоопределении, самореализации.

Новизна программы.

Заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Педагогическая целесообразностью.

Является то, что программа включает вопросы такие как контролировать свою жизнь, свое поведение, брать за это ответственность на себя — интервальный локус контроля; умение общаться с окружающими и знания о социальной действительности - определенная социальная компетентность; умение быть эмоциональным, сопереживать окружающим в процессе общения.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что ею предусмотрено построение воспитательно – реабилитационного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с несовершеннолетними. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни», носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер.

Данная программа строится на принципах:

- принцип научности (содержание обучения знакомит детей с объективными научными фактами, теориями, законами, а так же обучает элементам научного поиска);
- принцип доступности (содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, учетом особенностей их развития, анализа материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных и физических перегрузок);
- принцип связи обучения с практикой (в практических работах умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются, а на основе самостоятельных упражнений и применения отработанных на практике приемов у детей формируются навыки работы с различными инструментами и материалами);

- принцип систематичности и последовательности (усвоение знаний в порядке, предусмотренном учебно-тематическим планом);
- принцип наглядности как один из старейших в дидактике и важнейших в преподавании (целесообразность привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала);
- принцип сознательности и активности воспитанников (система обучения опирается на активность детей при руководящей роли педагога);
- принцип коллективности (ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, со сверстниками).

Адресат программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я принимаю вызов» предназначена для работы с детьми и подростками от 12 до 17 лет. Программа составлена с учетом возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей воспитанников. Группа разновозрастная.

Срок реализации программы и режим работы.

Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 34 часов, 1 раз в неделю по 40 минут. Индивидуальная работа по программе планируется в разных видах деятельности.

Уровень освоения программы – ознакомительный. В процессе обучения воспитанники получают базовые знания, умения и навыки.

Форма обучения – очная. Содержание программы предполагает углубление и развитие интересов и навыков детей, формирование специальных знаний в области здорового образа жизни.

Цель и задачи программы.

Цель программы – формирование у несовершеннолетних потребности в здоровом образе жизни и стойкое неприятие употребления наркотических веществ и ПАВ.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- совершенствование системы первичной профилактики злоупотребления психически активными веществами;
- усиление пропаганды здорового образа жизни
- снижение интереса к ПАВ среди несовершеннолетних путем вовлечения их в досуговую деятельность по интересам;
- уменьшение негативных последствий для здоровья подростков от злоупотребления ПАВ;
- предотвращение начала наркотизации у детей и подростков,

Личностные:

- формирование у них личностного иммунитета к наркогенному соблазну;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью – основе успешного становления личности, потребности быть принятым и понятым в обществе;
- воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.

Метапредметные:

- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в центре, школе и семье;
- привитие ответственного отношения к своему здоровью.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!».

В ходе реализации программы «Я принимаю вызов!» способствует достижению следующих результатов и эффектов:

Предметные результаты – приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимыми для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.

Личностные результаты – развитие социально значимых отношений, получение опыта ценностного отношения к социальной реальности в целом, способствующих формированию установок к здоровому образу жизни и неприятию ПАВ, в процессе взаимодействия обучающихся между собой в защищённой, дружественной среде.

Метапредметные результаты – приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

В результате обучения по данной программе у детей *должны* знать и уметь:

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к соблюдению моральных норм и отношению взрослых и сверстников;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей ЗОЖ и профилактикой потребления ПАВ;
- умение строить жизненные планы создавать и реализовывать социальные проекты в сфере здорового образа жизни, профилактики потребления ПАВ;
- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

Воспитанники научатся:

- основам целеполагания в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;
- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ;
- навыкам самоконтроля.

Формы и методы организации внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!».

Формы работы по программе: интерактивное взаимодействие в больших и малых группах. Использование групповой работы – важнейший элемент современного обучения. Работа в группе позволяет обучающимся приобрести ряд важнейших качеств: умение выработать совместное решение; терпимость к другим людям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить отношения с учётом эмоционального состояния других людей, своего собственного, общей атмосферы в группе.

Профилактические занятия реализуются так же через такие формы, как круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

Учебный план «Я принимаю вызов!».

№ п/п	Название тематического модуля	Количество часов
1	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика	2
2	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений	2
3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	3
4	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	6
5	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	6
6	Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	6
7	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	6
8	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	3
		Итого: 34 часа

Содержание программы « Я принимаю вызов!».

1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч.)

У семиклассников формируется умение думать и говорить о себе, они уже находят необходимые для этого слова, у них развивается личностная рефлексия, роль общения в их жизни продолжает возрастать. Для профилактики употребления ПАВ семиклассниками важное значение имеет сформированность у них навыков эффективного общения с учётом характерной для этой возрастной категории обучающихся личностной значимости для них характеристик «Я могу», «Я умею», «Я интересуюсь». Совершенствование навыков эффективного общения и сотрудничества способствуют формированию позитивной мотивации достижения успеха в межличностном взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

Основные понятия: Общение как базовая потребность человека. Понятие и характеристики делового и межличностного общения. Техники эффективного общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Обратная связь. Эмпатия. Технологии невербального общения. Формирование умения выполнять совместные задания.

2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч.)

Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть свои негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играют наличие сформированных практических умений осознания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, особенно с учётом того, что у семиклассников возрастает уровень раздражительности и агрессивности, связанный с продолжающейся интенсификацией гормональных процессов, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия, как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и выражение эмоциональной поддержки. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ.

3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч.)

Развитие у подростков компонентов жизненной компетентности, фактически выступающих актуальными УУД (умение выдерживать давление группы, успешно

преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинствами и недостатками, организовывать взаимовыручку, сотрудничество, помощь) способствует формированию социальной компетентности подростков. В свою очередь, социальная компетентность играет важную роль в выборе стратегии поведения при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов, в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение в соответствии с ценностями здорового образа жизни. Риски влияния подростковой среды, компании сверстников при вовлечении в употребление ПАВ. Ответственность за своё собственное здоровье, бережное отношение к здоровью окружающих нас людей.

Основные понятия: психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление.

4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ(6 ч.)

У семиклассников активно развивается личностная рефлексия. Это выражается в том, что они всё более охотно описывают себя, свои интересы, увлечения, активнее участвуют в общении со взрослыми и сверстниками, обсуждая проблемы своего «Я». Развитие критического мышления, позитивного образа «Я», рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, а также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Познание себя, своих ценностей, целей, инструментов и целей достижения целей как условия правильного выбора и принятия компетентных решений в ситуации риска наркопотребления. Важно предоставить подросткам возможности для активного рефлексивного осмысления информации о последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, это выступает условием для формирования собственного адекватного критического отношения к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что на занятиях они получают в руки такие «инструменты», которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей, и предоставить возможность практической апробации этих инструментов в групповой работе и тренинге.

Практические задания построены с учётом того, чтобы помочь юношам и девушкам ответить вопрос «Чего я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными.

Основные понятия: Я – концепция. Саморазвитие, самореализация Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Постановка и пути достижения жизненных целей.

5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч.)

Возрастание у семиклассников уровня раздражительности и агрессивности в связи с названными выше психофизиологическими особенностями их возрастного развития увеличивают для них и риски, связанные с реагированием на стрессы. Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

Основные понятия: Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Ситуации социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Психологические защиты личности и стратегии совладающего поведения. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

6. Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (6ч.)

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им последствий употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам.

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию семиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга.

Основные понятия: Употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних.

Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч.)

У семиклассников возрастает потребность в самопрезентации своих взглядов, своего поведения, в пробах своих сил и возможностей, и от педагога во многом зависит, в социальном или асоциальном ключе будут развёртываться эти процессы. Социальное проектирование

направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что мои ровесники относят к ценностям здорового образа жизни? Какие из них считают наиболее важными для себя?»

Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления ЗОЖ. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(3 ч.)

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка, возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей своего «Я» создает предпосылки для размышления о своих жизненных планах. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает овладение на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать на этой основе наиболее эффективные из них.

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

Календарно-тематическое планирование «Я принимаю вызов!»

№ занятия	№ занятия по теме	Наименование разделов и тем урока	Дата занятия (план)	Дата занятия (факт)
1. Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2ч)				
1	1	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ		
2	1	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ . Первичная диагностика		
2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2ч)				
3	1	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)»		
4	2	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний»		
3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. «Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений» (3ч)				
5	1	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты»		
6	2	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»		
7	3	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»		
4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6ч)				
8	1	Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели»		
9	2	Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений»		

10	3	Ролевая игра «Неудачники и победители»		
11	4	Диспут «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем»		
12	5	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»		
13	6	Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»		
5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч)				
14	1	Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ»		
15	2	Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)»		
16	3	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом?»		
17	4	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения»		
18	5	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»		
19	6	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»		
6. Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (6 ч)				
20	1	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения»		
21	2	Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ»		
22	3	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»		
23	4	Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ		
24	5	Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в		

		сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»		
25	6	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»		
7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6ч)				
26	1	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»		
27	2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!»		
28	3	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ		
29	4	Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ		
30	5	Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ		
31	6	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ		
8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (3ч)				
32	1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе.		
33	2	Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика		
34	3	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"»		

Формы контроля уровня усвоения содержания

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

- тематические выставки творческих работ участников;
- викторины;
- заключительным этапом программы является организация и проведение Праздников достижений участников «Шаги к здоровью»;
- анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);
- обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).

Учебно-методическое обеспечение программы, материально-техническое обеспечение.

1. Материально-технические условия

Кабинет.

2. Оборудование

- учебная мебель: столы для теоретических и практических занятий – 12 шт., шкафы – 3 шт.;
- доска магнитная;
- цветные мелки, альбомы, таблицы, карты, тесты, анкеты, книги.
- презентационные и видеоматериалы по тематике разделов.

3. Технические ресурсы:

- компьютер,
- мультимедийный проектор.

4. Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- анкеты для родителей и учащихся.

Методические разработки:

- методические рекомендации для педагогов по организации самостоятельной работы учащихся.

Список литературы.

1. Гаврючина Л. В.. Здоровьесберегающие технологии В ОУ.
2. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения. – СПб.: Издательство ДЕАН, 2001. – 256с.
3. Тарасова Т. А., Власова Л. В. Пособие «Я и моё здоровье» Валеологические знания и умения детям дошкольного возраста. – Челябинск, 1997. – 71с.
4. Терпугова Е. А. Валеологическое воспитание детей школьного возраста: методическое пособие для педагогов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 254с.
5. Каргушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников – Москва, 2007.
6. Иванова А.И. Естественно — научные наблюдения и эксперименты в д/с. Человек. – Москва, 2247
7. Шарыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие.- Москва, 2007.
8. Сайкина С.Г. Физкульт - привет минуткам и паузам. Учебно–методическое пособие. – Санкт-Петербург, 2004.
9. Нищева Н .В. О здоровье дошкольников родителям и педагогам. – Санкт-Петербург, 2006.
10. Профилактика зависимых форм поведения: Методическое пособие. Под ред. Ацеваевой М. Б.
11. Шипицина Л.М. и др. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ.
12. Шипицина Л.М. и др. Сборник программ по профилактике злоупотребления ПАВ.
13. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. – Москва, издательство «Олма-Пресс», 2004 г.
14. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. – Москва, издательство «Олма-Пресс», 2005 г.
15. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя. – Москва, издательство «Олма-Пресс», 2005 г.
16. Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Пособие для учителя. – Москва, издательство «Полимед», 2000 г.
17. Гречаная Т.Б. Полезные расчеты, или как оценить эффективность превентивного обучения. - Москва, издательство «Полимед», 2000 г.
18. Гречаная Т.Б. Уроки для родителей, или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь. – Москва, издательство Полимед, 2000 г.
19. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, издательство «Детство-Пресс», 2006г.
20. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, издательство «Вако», 2004 г.
21. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва, издательство «Ключ-С», 1997г.
22. Алфёрова В.П. Как вырастить здорового ребёнка. - Москва, издательство «Просвещение», 1991 г.
23. Зайцев Г. К. Твое здоровье: укрепление организма.- Санкт-Петербург, издательство «Детство-Пресс», 1998г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья, питания и безопасного образа жизни обучающихся. Она способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закон № 273 – ФЗ от 29.10.2012 г. «Об образовании РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказа Министерства просвещения РФ от 10 июня 2019 г. № 286 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015".
- Учебного плана муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 24 имени Героя Советского Союза А.В. Федотова Кировского района Волгограда».

С каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Актуальность программы

Идея внедрения данной программы внеурочной деятельности для учащихся состоит в том, чтобы ознакомить учащихся с физкультурно-оздоровительными системами на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения “школьных болезней” и развить умения применять их на практике.

При организации, планировании и проведении данных уроков активно использовать: инновационные методики и технологии физического воспитания; современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения; подбор эффективных оздоровительных систем с целью профилактики и коррекции отклонений в здоровье.

В программу уроков здоровья включить: физкультурно-оздоровительные системы на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья: упражнения на формирование правильной осанки, профилактики

плоскостопия, для улучшения и коррекции зрения, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, уроки закаливания, цветотерапия, точечный самомассаж, релаксация и т.п.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор занятий и заданий содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению, соответствует умственному и физическому развитию детей данного возраста.

Педагогическая целесообразность.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Будь здоров**», заключается в том, что она учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения “школьных болезней” и развить умения применять их на практике. Учитель должен научить своих учеников быть здоровым, способствовать формированию у них осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Эта одно из важнейших направлений внедряемых новых ФГОС.

Программа построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Отличительные особенности.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Из школы должны выходить здоровые, образованные, всесторонне развитые люди, которым предстоит решать сложные задачи и им понадобится и развитый интеллект, и большой багаж знаний и, конечно же – здоровье. Если жизнь ребенка находится в надежных руках современного учителя, являющегося прежде всего компетентным педагогом и активным гражданином, применяющим инновационные технологии в своей работе, то в совместном сотрудничестве с родителями наши дети будут здоровыми!

В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Данная программа создана на основе личностно ориентированных и деятельностно ориентированных принципов, основной целью которых является формирование грамотной личности, готовой к активной деятельности в современном обществе, владеющей системой знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических жизненных задач.

Адресат программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров», рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 12-14 лет.

Объем и срок освоения программы.

Согласно учебному плану на изучение программы «Будь здоров» выделяется 34 учебных часа, 1 раз в неделю (40 минут).

Формы и методы работы по программе.

Обучение по программе «Будь здоров», проводится в очной форме.

Программа реализуется через следующие **виды деятельности**:

- игровая
- познавательная
- спортивно-оздоровительная

Формы организации внеурочной деятельности:

- презентации
- беседы
- дискуссии
- практические занятия
- игры
- конкурсы
- проблемно - творческие работы

Цель программы:

Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, профилактика и предупреждение “школьных болезней”.

Задачи программы:

Образовательные:

Формировать: представления об основных компонентах здорового образа жизни, о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильном (здоровом) питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности), влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Личностные:

- желание быть здоровым;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни.

Метапредметные:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- физкультурно-оздоровительным комплексам и упражнениям, направленным на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения “школьных болезней” и умению применять их на практике.
- знаниям о понятии здоровый человек, о заболеваниях и их последствиях, о пользе и необходимости раннего устранения симптомов заболеваний, разучат средства предупреждения этих заболеваний, овладеют необходимыми знаниями и умениями для улучшения и укрепления своего здоровья.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Будь здоров».

- укрепление здоровья учащихся, снижение количества заболеваний;
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- уменьшение количества учащихся с подготовительной группой здоровья;
- приобретение школьниками знаний о воздействии физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания;
- умение применять на практике изученный материал для профилактики и предупреждения имеющихся заболеваний.

Личностные результатами изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать права другого человека на иное мнения;

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;
- умение применять полученные теоретические знания на практике-принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;
- воздействие физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовой ситуации;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- применять физкультурно-оздоровительные системы, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов
1	Здоровье и здоровый образ жизни	12
2	Питание и здоровье	9
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества	8
4	Нравственное здоровье	4
5	Итоговое занятие	1
	Итого:	34 часа

Содержание программы «Будь здоров»**Здоровье и здоровый образ жизни (12 ч)**

Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни. Правила здорового образа жизни. Что такое гигиена?

Личная гигиена подростка. Почему важно чистить зубы? От чего зависит красивая осанка человека? Режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте?

Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия. Вредные привычки и здоровье. Закаливание как средство укрепления здоровья

Защита организма от инфекций. Профилактика простудных заболеваний. Творческий индивидуальный проект «Мы за ЗОЖ». Защита индивидуальных проектов «Мы за ЗОЖ».

Питание и здоровье (9 ч)

Питание и здоровье. Режим питания. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Вода и питьевой режим. Человек и вода. Какую воду можно пить? Здоровое питание. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это? Полезная и «вредная» еда. Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки. Где и как мы едим? Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фастфудах. Конкурсная программа «Правильное питание – путь к здоровью человека»

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества (8 ч)

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья. Техника безопасности во время занятий физкультурой и спортом. Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Комплексы дыхательных упражнений. История возникновения и развития спортивных игр. Подвижные игры. Конференция "Движение - это жизнь".

Нравственное здоровье (4 ч)

Дружба и настоящие друзья. Без друзей не обойтись. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. Роль эмоций в общении. Совесть – это категория нравственная.

Итоговое занятие (1 ч)

Итоговое занятие «Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить!»

Календарно - тематическое планирование (34 часа).

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируе мая	фактич еская
	Здоровье и здоровый образ жизни	12 ч.		
1.	Вводное занятие.«Вот мы и в школе».	1		
2.	Творческий проект «Планируем день».	1		
3.	«Зачем нужна зарядка?».	1		
4.	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1		
5.	Режим дня.	1		
6.	Мой выходной день.	1		
7.	«В здоровом теле – здоровый дух».	1		
8.	«Наши верные друзья – щётка, мыло и вода».	1		
9.	Закаливание как средство укрепления здоровья	1		
10.	Защита организма от инфекций. Профилактика простудных заболеваний.	1		
11.	Творческий индивидуальный проект «Мы за ЗОЖ».	1		
12.	Защита индивидуальных проектов «Мы за ЗОЖ».	1		
	Питание и здоровье	9 ч		
13.	Питание и здоровье. Режим питания.	1		
14.	Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма.	1		
15.	Вода и питьевой режим. Человек и вода. Какую воду можно пить?	1		
16.	Здоровое питание. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.	1		
17.	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1		
18.	Полезная и «вредная» еда.	1		
19.	Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	1		
20.	Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фастфудах.	1		
21.	Конкурсная программа «Правильное питание – путь к здоровью человека»	1		
	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества	8 ч		
22.	Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья	1		
23.	Техника безопасности во время занятий физкультурой и спортом	1		

24.	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1		
25.	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	1		
26.	Комплексы дыхательных упражнений	1		
27.	История возникновения и развития спортивных игр	1		
28.	Подвижные игры	1		
29.	Конференция "Движение - это жизнь"	1		
	Нравственное здоровье	4 ч		
30.	Дружба и настоящие друзья. Без друзей не обойтись.	1		
31.	О вкусах не спорят, о манерах надо знать.	1		
32.	Роль эмоций в общении.	1		
33.	Совесть – это категория нравственная.	1		
	Итоговое занятие	1 ч		
34.	Итоговое занятие «Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить!»	1		

Учебно-методическое обеспечение программы, материально-техническое обеспечение.

1. Материально-технические условия

Кабинет.

2. Оборудование

- учебная мебель: столы для теоретических и практических занятий – 12 шт., шкафы – 3 шт.;
- доска магнитная;
- цветные мелки, альбомы, таблицы, карты, тесты, анкеты, книги.
- презентационные и видеоматериалы по тематике разделов.

3. Технические ресурсы:

- компьютер,
- мультимедийный проектор.

4. Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- анкеты для родителей и учащихся.

Методические разработки:

- методические рекомендации для педагогов по организации самостоятельной работы учащихся;

Список литературы:

1. Образование и здоровье. Дидактические рекомендации для проведения уроков здоровья в школе. Казань: РИЦ Школа, 1999.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия для IX-XI классов школ, гимназий, лицеев (нетрадиционные методы индивидуального оздоровления на уроках). Методическая разработка – Казань: РИЦ «Школа», 2003.
3. Гоголан М. «Попрощайтесь с болезнями!» М., 1996.
4. Гафаров Х.З. «Лечение деформаций стоп у детей» // Казань, Татарское книжное издательство, 1990 г.
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
6. Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Физкультура и здоровье» М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1986.
7. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.