

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА БАРНАУЛА
МБОУ «Лицей №86»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 16 от «22»08_2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Лицей № 86»
№224 от «22»августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Гармония»
для обучающихся 9 класса
на 2024-2025 учебный год

Барнаул, 2024

Пояснительная записка

Программа «Гармония» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Программа является комплексной программой по формированию здорового образа жизни среди подростков. Она основана на принципе интерактивности и ценностях актуальных для подростка 14-17 лет. Подготовка подростков к жизни в современных социально - экономических условиях занимает особое место среди множества актуализировавшихся в последнее время проблем.

Программа учит подростков умению реально оценивать собственные способности и возможности, выработке системы ценностей. Излагаются возможности осмысления мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков, возможности сформировать новые отношения, необходимости следовать принятым социальным нормам, и т.д.

Вводится понятие толерантности, дается возможность осознания многообразия проявлений личности каждого человека в групповом взаимодействии, воспитание у подростков толерантного отношения к себе и другим, независимо от их культурных особенностей, этнической принадлежности.

Развиваются навыки ориентации в сложных жизненных ситуациях, умения анализировать свое поведение, находить оптимальный способ поведения, умения принимать решение, умения противостоять негативному влиянию группы и т.д.

Цель программы: способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающий ответственность за своё здоровье.

Задачи:

1. Сообщение информации по теме репродуктивного здоровья, безопасного сексуального поведения, поведение в кризисных ситуациях и т.д.
2. Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья.
3. Формирование поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью.

Планируемые результаты:

Личностными результатами является формирование:

- ценностно-смысловых установок и моральных норм;
- признание высокой ценности жизни;
- знание основ здорового образа жизни;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- осознание ресурсных сторон своей личности и умение пользоваться ими в проблемных ситуациях.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий:

- формулировать тему урока после предварительного обсуждения;
- осмысление своего опыта общения;
- анализировать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.), извлекать необходимые для решения коммуникативных задач сведения;
- аргументировать свою точку зрения.

Предметными результатами изучения курса является формирование:

- представлений о ценности здоровья и ответственном отношении к собственному здоровью;
- знаний и навыков, связанных с предупреждением приобщения подростков к использованию вредных веществ;
- собственного отношения к различным формам рискованного поведения;
- коммуникативных умений (взаимоотношения и избегание конфликтов);
- умений оценивать себя (свои поступки и поведение) и других людей;
- представления об особенностях своего характера и темперамента, навыков управления своим поведением, эмоциональными состояниями.

Формы организации курса внеурочной деятельности: групповая работа, работа в парах, индивидуальная работа, фронтальная работа, тренинг, лекции, беседы, дискуссии.

Основные виды деятельности обучающихся: познавательная деятельность, обсуждение, конспектирование, игровая деятельность, творческая работа, сотрудничество, просмотр обучающего видеофильма, проигрывание и анализ жизненных ситуаций.

Содержание курса внеурочной деятельности

ВВЕДЕНИЕ (1 ч)

Тема 1. Давайте познакомимся! (1 ч)

Формирование позитивного настроения на работу по данной проблематике.

ЦЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА (3 ч)

Тема 1. Жизненные ценности (2 ч)

Формирование отношения у участников к ценностям как к очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще.

Тема 2. Тест «Ценности» (1 ч)

Прохождение тестирования, определение главных ценностей.

САМООЦЕНКА (1 ч)

Тема 1. Самооценка (1 ч)

Развитие навыков самоанализа, адекватной самооценки.

ОЩЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА (2 ч)

Тема 1. Искусство общения (2 ч)

Знакомство участников с особенностями общения, процессом и техниками общения. Помощь участникам в овладении коммуникативной и социальной компетентности.

ТЕМПЕРАМЕНТ (2 ч)

Тема 1. Учения о темпераменте (1 ч)

Получение теоретических знаний о темпераменте.

Тема 2. Тест Темперамента (1 ч)

Прохождение диагностики, определение собственных индивидуально-психологических особенностей.

ХАРАКТЕР (1 ч)

Тема 1. Характер (1 ч)

Формирование желания развивать свой характер, тренировать волю, работать над собой, отработать способы поведения, повышающие уверенность в себе.

МОИ ВОЗМОЖНОСТИ (4 ч)

Тема 1. Что я могу? (2 ч)

Овладение понятием «способность», развитие навыков решения проблемной ситуации.

Тема 2. Целеполагание в деятельности. Как добиться цели? (2 ч)

Формирование умения ставить цели, осознания выбранных целей, способов достижения.

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА НА ЧЕЛОВЕКА (20 ч)

Тема 1. Безопасен ли этот мир? (1 ч)

Характеристика и ощущение безопасности.

Тема 2. Скажи курению: «Нет» (1 ч)

Формирование критического отношения к курению, привитие навыка отказа от сигареты.

Тема 3. Влияние других (2 ч)

Формирование противостояния негативному влиянию со стороны других людей.

Тема 4. Ты не один (2 ч)

Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, расширение представлений о способах самопомощи в ситуациях одиночества.

Тема 5. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить (2 ч)

Формирование толерантного отношения к больным ВИЧ-инфекцией, научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.

Тема 6. Что такое стресс? (1 ч)

Определение стресса, причины стрессовых ситуаций.

Тема 7. Преодоление стрессовых ситуаций (2ч)

Изучение техник преодоления стресса.

Тема 8. Я абсолютно спокоен (2 ч)

Научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния, отработать техники эмоционального напряжения и релаксации.

Тема 9. Жизнь и смерть (1 ч)

Создание условий для обращения к социально-значимым целям своего существования.

Тема 10. Алкоголь: мифы и реальность (1 ч)

Формирования представления о культуре употребления спиртных напитков, формирование навыков, помогающих удержаться от алкоголя.

Тема 11. Мое мнение (2 ч)

Формирование активной позиции по отношению к собственной жизни; отработать навык эффективной аргументации и другие способы доказательства собственной точки зрения.

Тема 12. Толерантность (1 ч)

Формирование у подростков навыков толерантного поведения.

Тема 13. Моё будущее. Стратегии успеха (1 ч)

Помощь в осознании участников, что их будущее во много зависит от их собственных намерений, целей и действий.

ОБОБЩЕНИЕ (1 ч)

Тема 1. Дискуссия о пройденном (1 ч)

Систематизирование знаний, полученных в рамках курса.

Тематическое планирование

N/п	Название разделов	Количество часов
1	Введение	1
2	Ценности человека	3
3	Самооценка	1
4	Общение в жизни человека	2
5	Темперамент	2
6	Характер	1
7	Мои возможности	4
8	Влияние окружающего мира на человека	19
9	Обобщение	1
	Итого:	34 ч

Поурочное планирование

№ п/п	даты	Наименования тем уроков	Цифровые ресурсы	Формы проведения занятий
Раздел 1. Введение (1 ч)				
1.	02.09.2024- 06.09.2024	Давайте познакомимся!		Беседа
Раздел 2. Ценности человека (3 ч)				
2.	09.09.2024- 13.09.2024	Жизненные ценности	https://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница	Лекция
3.	16.09.2024- 20.09.2024			дискуссия
4.	23.09.2024- 27.09.2024	Тест «Ценности»		фронтальная работа
Раздел 3. Самооценка (1 ч)				
5.	30.09.2024- 04.10.2024	Самооценка	http://potencial22.ru/	Лекция
Раздел 4. Общение в жизни человека (2 ч)				
6.	07.10.2024- 11.10.2024	Искусство общения	https://infourok.ru/	тренинг
7.	14.10.2024- 18.10.2024		https://infourok.ru/	дискуссия

Раздел 5. Темперамент (2 ч)				
8.	21.10.2024- 24.10.2024	Учения о темпераменте	https://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница	Лекция
9.	05.11.2024- 08.11.2024	Тест Темперамента		фронтальная работа
Раздел 6. Характер (1 ч)				
10.	11.11.2024- 15.11.2024	Характер	https://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница	Лекция
Раздел 7. Мои возможности (4 ч)				
11.	18.11.2024- 22.11.2024	Что я могу?	https://infourok.ru/	тренинг
12.	25.11.2024- 29.11.2024			тренинг
13.	02.12.2024- 06.12.2024	Целеполагание в деятельности	https://infourok.ru/	дискуссия
14.	09.12.2024- 13.12.2024	Как добиться цели?	http://potencial22.ru/	фронтальная работа
Раздел 8. Влияние окружающего мира на человека (20 ч)				
15.	16.12.2024- 20.12.2024	Безопасен ли этот мир?	https://infourok.ru/	дискуссия
16.	23.12.2024- 27.12.2024	Скажи курению: «Нет»	http://potencial22.ru/	тренинг
17.	13.01.2025- 17.01.2025	Влияние других		дискуссия
18.	20.01.2025- 24.01.2025			тренинг
19.	27.01.2025- 31.01.2025	Ты не один	https://infourok.ru/	групповая работа
20.	03.02.2025- 08.02.2025			тренинг
21.	11.02.2025- 14.02.2025	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя	http://potencial22.ru/	групповая работа
22.	17.02.2025- 21.02.2025	защитить		тренинг

23.	24.02.2025- 28.02.2025	Что такое стресс?	https://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница	Лекция
24.	03.03.2025- 07.03.2025	Преодоление стрессовых ситуаций	http://potencial22.ru/	дискуссия
25.	10.03.2025- 14.03.2025			
26.	17.03.2025- 21.03.2025	Я абсолютно спокоен	https://infourok.ru/	тренинг
27.	01.04.2025- 04.04.2025			тренинг
28.	07.04.2025- 11.04.2025	Жизнь и смерть	http://potencial22.ru/	Лекция
29.	14.04.2025- 18.04.2025	Алкоголь: мифы и реальность	http://potencial22.ru/	Лекция
30.	21.04.2025- 25.04.2025	Мое мнение	http://potencial22.ru/	тренинг
31.	28.04.2025- 02.05.2025			тренинг
32.	05.05.2025- 09.05.2025	Толерантность	https://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница	дискуссия
33.	12.05.2025- 16.05.2025	Моё будущее. Стратегии успеха	https://infourok.ru/	тренинг
Раздел 9. Обобщение (1 ч)				
34.	19.05.2025- 23.05.2025	Дискуссия о пройденном		дискуссия

Перечень учебно-методического обеспечения:

Занятия проходят в учебном классе. Кабинет должен быть оборудован стульями, какой-либо доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

Для реализации программы, необходимо следующее оборудование:

- компьютер с мультимедийным устройством,
- принадлежности для рисования: простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4, А2, А1;
- клей, степлер, скотч-лента, ножницы;
- кнопки или магниты для крепления продуктов на доске,
- тетрадь для занятий, ручки для каждого участника;
- заготовленные задания.

Лист внесения изменений в рабочую программу

[illegible]