

| РАССМОТРЕНО                                | ПРОВЕРЕНО                                      | УТВЕРЖДАЮ                                  |
|--|--|--|
| на заседании методического объединения     | заместитель директора по воспитательной работе | директор                                   |
| Протокол № <u>1</u>                        | <u>Иванова Т.В.</u>                            | МБОУ Школы № 47 г.о. Самара                |
| от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>21</u> г. | « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.   | Чернышова Н.Б.                             |
| Председатель МО                            |  | от « <u>30</u> » <u>09</u> 20 <u>21</u> г. |
| <u>Иванова Т.В.</u>                        |  | Приказ № <u>224</u>                        |

Приложение к ООП НОО, ООО, СОО

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности «ЗАДАЧИ ВЗРОСЛЕНИЯ»

Уровень реализации рабочей программы:  
базовый, расширенный, углубленный, профильный  
для 7-8 классов

Количество часов по учебному плану: 34 в год; 1 в неделю.

Составлена в соответствии с программой (название и авторы программы)

---

Составители: учитель Клепцова Г. Н.

Самара, 2021 год

### Пояснительная записка.

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

**Актуальность:** подростковый возраст представляет собой особый период психического развития, на протяжении которого происходят значительные качественные изменения, вызывающие необходимость перестройки всей системы отношений с окружающими и приводящие к возникновению нового уровня развития самосознания. Именно в этом возрасте дети наиболее подвержены негативному воздействию социальной среды. Для них так заманчиво знакомство с более старшими молодыми людьми, они не всегда могут противостоять их предложениям попробовать выкурить первую сигарету, именно подростки болезненно переживают насмешки со стороны сверстников и поэтому становятся еще более уязвимыми.

Употребление психоактивных веществ, включая наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ – подростки. Последствия употребления ПАВ в раннем возрасте оказываются очень серьезными: нарушения здоровья, вплоть до смертельных исходов; нарушения личностного развития и социализации; криминализация потребителей наркотиков и алкоголя.

Приобщению школьников к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ, способствуют специфические, характерные именно для

данной возрастной группы психологические факторы. Такими факторами являются, в частности, повышенная восприимчивость, внушаемость детей, которые в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых в неблагоприятных условиях может составить основу положительного субъективного восприятия ПАВ и состояния опьянения, и способствовать формированию установки на употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

С другой стороны, к концу дошкольного и в младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действия, начинает развиваться способность к рефлексии. Именно поэтому в этом возрасте ребенок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего состояния и поведения, а также состояния и поведения других людей. А, значит, ведение профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков с опорой на их возрастные особенности будет достаточно эффективной. Первичная профилактика наркозависимости стала для нас приоритетным направлением психолого-педагогической работы. Программа волонтерской деятельности «Антинаркотическая профилактика в школе» направлена на первичную профилактику употребления ПАВ среди детей и подростков, пропаганду здорового образа жизни, поддержку социально незащищенных слоев общества.

**Цель:** создание и укрепление у подростков ресурсов противостояния факторам риска возникновения негативной зависимости.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Научить навыкам анализа чувств и преодоления стресса.

**Развивающие:**

1. Развивать навыки самоуважения;

**Воспитательные:**

1. Предупреждение возникновения у обучающихся установки на желание попробовать наркотики, алкоголь, табак.

2. Способствовать формированию положительного «образа — Я».

3. Привить навыки эффективного общения.

4. Способствовать осознанию детьми и подростками своих ценностей.

5. Сформировать навык принятия обоснованных решений.

6. Сформировать навыки сопротивления социальному давлению.

**Условия эффективной организации:**

- Возрастные особенности – 7 - 8 классы;
- Стабильный состав группы (10 – 15 человек, желательно разнополый состав, примерно одного возраста);
- Закрытое помещение с подвижной мебелью и стульями по количеству участников;
- Наличие принятых правил работы группы;
- Специалист, подготовленный для работы в сфере профилактики наркомании.

### **Показатели эффективности:**

- Стабильный состав группы (никто без уважительной причины не ушел из группы);
- Динамика социальных показателей (успешность в учебе, улучшение взаимодействия с окружающими);
- Опросы, интервью родителей, учителей;
- Самоотчеты участников;
- Психодиагностические показатели.

### **Основные принципы занятий:**

1. Аспекты всесторонности.
2. Тренинг.
3. Сотрудничество.
4. Культурная адекватность.
5. Ценностные основы.
6. Связь с обществом.

### **Режим занятий:**

- Первый год обучения (13 – 14 лет) – 34 часа – 1 час в неделю.
- Второй год обучения (14 – 15 лет) – 34 часов – 1 час в неделю.

Форма занятий – групповая.

Количество учащихся в группе – 10-15 человек.

### **Ожидаемые результаты:**

К концу обучения по данной Программе обучающиеся должны:

1. Иметь представление о внутреннем мире человека, о том, какую пользу приносят знания и какое значение они имеют в жизни человека.
2. Уметь свободно выражать свои мысли, чувства и переживания.
3. Иметь навыки саморегуляции.
4. Иметь стремление к личностному росту, самопознанию и саморазвитию.
5. Стремиться к активному творческому самовыражению, поиску и утверждению своей индивидуальности, искать пути для самореализации.
6. Быть готовым к сотрудничеству со сверстниками и взрослыми.
7. Владеть навыками эффективного общения, активного слушания, диалога, дискуссии.
8. Иметь навыки социальной адаптации.
9. Осознавать свою социальную, половую и семейную роли во взаимоотношениях с окружающим миром (людьми, природой, вещами).
10. Иметь осознанное стремление к здоровому образу жизни, осознанное отношение к проблеме зависимости.
11. Адекватно воспринимать окружающую действительность, уметь адаптироваться к реальным социально-экономическим, психологическим условиям, быть способным к ответственному принятию решения в ситуации выбора.
12. Иметь представление о рациональных способах организации свободного времени.
13. Уметь получать необходимую информацию, знать способы ее получения.

## **Результаты изучения курса:**

**Личностные** – развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

**Метапредметные** – результатом изучения Программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

**Предметные** – формирование навыков работы в области социальной адаптации, применения приемов и методов работы по Программе, воспитание основ культуры труда, поведения, приобретение опыта творческой и проектной деятельности.

В ходе реализации Программы используются различные виды и формы контроля.

### **Мониторинг и оценка:**

- Интервью
- Фокус – группа
- Тестирование
- Наблюдение

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

**Объяснение.** Первым шагом в процессе тренировки навыков является детальное объяснение учащимся сущности определенного навыка и ясное изложение ситуаций, в которых он должен применяться.

**Наглядные демонстрации.** Наглядная демонстрация заключается в показе учащимся того, как применять данный навык. В качестве наглядной демонстрации могут выступать действия ведущего, просмотр видео-записей, фрагменты литературных произведений, пример из личного опыта участников.

**Поведенческий тренинг.** После того как определенный навык озвучен ведущим и наглядно показан, подросткам предоставляется возможность попрактиковаться, применив его в упражнении. С этой целью ученики по очереди участвуют в упражнении, предполагающем использование осваиваемого навыка. Возможно также деление группы на небольшие подгруппы, каждая из которых выполняет задание. Ведущий переходит от группы к группе, наблюдая за поведенческими репетициями.

**Поддержка.** После выполнения упражнения подросткам объясняют сильные и слабые стороны их действий. Ведущий делает это доброжелательно и ободряюще, но тщательно, так, чтобы участники поняли, какие аспекты навыка они усвоили, а какие требуют совершенствования. Важно дать специфические рекомендации о том, как исправить недочеты. Упор должен делаться на конструктивной обратной связи, которая направляла бы подростков в их стремлении к самосовершенствованию и приближала их к освоению навыка. Для каждого подростка индивидуально оценивается достигнутый относительно исходного уровня прогресс, каким бы низким он ни был. Во время и после поведенческих репетиций ведущий программы с целью подкрепления поддерживает достижения каждого участника в отношении элементов осваиваемого навыка; в случае если успехи сомнительны или незначительны, можно просто выделить наиболее положительный элемент в поведении подростка.

**Расширенная практика. Закрепление.** Целью расширенной практики является дополнительное применение осваиваемого навыка вне занятий, способствующее его усвоению и закреплению. Средством служат поведенческие домашние задания, которые, например, могут включать ежедневное применение нового умения или проявление настойчивости в трех различных ситуациях на протяжении недели. Расширенная практика побуждает участников пользоваться навыком в повседневной жизни.

## Календарно-тематическое планирование

7 класс

(34 ч., 1 ч. в неделю)

| № п/п | Тема занятий  | Количество часов | Планируемые сроки проведения занятий |
|-------|---|------------------|--------------------------------------|
| 1.    | Знакомство. Правила и принципы групповой работы.  | 1                | сентябрь                             |
| 2.    | Тренинг на сплочение.   | 1                | сентябрь                             |
| 3.    | Организмическое (чувственно-телесное) принятие подростком своего имени.   | 1                | сентябрь                             |
| 4.    | Мои сильные стороны.  | 1                | октябрь                              |
| 5.    | Отношение к лицу.   | 1                | октябрь                              |
| 6.    | О мечтах и желаниях.  | 1                | октябрь                              |
| 7.    | Отношения с телом.  | 1                | октябрь                              |
| 8.    | Твоя фигура.  | 1                | ноябрь                               |
| 9.    | О занятиях спортом.   | 1                | ноябрь                               |
| 10.   | Как преодолеть препятствия и достичь цели.  | 1                | ноябрь                               |
| 11.   | О жизненном опыте.  | 1                | ноябрь                               |
| 12.   | О силе воли и о лени – матушке.   | 1                | декабрь                              |
| 13.   | Выстраивание системы самоотношений на основе способности преодолевать внутриличностные мотивационные и ценностные противоречия. | 1                | декабрь                              |
| 14.   | Как развить в себе уверенность?   | 1                | декабрь                              |
| 15.   | Выстраивание отношений со сверстниками обоих полов.   | 1                | декабрь                              |
| 16.   | Подросток и компании.   | 1                | январь                               |
| 17.   | Дружба.   | 1                | январь                               |
| 18.   | Одиночество подростков.   | 1                | январь                               |
| 19.   | О тренировке разума.  | 1                | февраль                              |
| 20.   | Учимся справляться со страхами.   | 1                | февраль                              |
| 21.   | Учимся преодолевать стресс.   | 1                | февраль                              |
| 22.   | Выстраивание отношений с родителями и другими взрослыми без эмоциональной зависимости.  | 1                | февраль                              |
| 23.   | Построение отношений с другим человеком и группой.  | 1                | март                                 |
| 24.   | Выстраивание отношений со временем (будущим, Я-конечным, смертью, Вечностью, Абсолютом).  | 1                | март                                 |
| 25.   | Взрослый человек – Кто он?  | 1                | март                                 |
| 26.   | Интервью с подростком.  | 1                | апрель                               |

|     |  |         |        |
|-----|--|---------|--------|
| 27. | Как не «застрять» у телевизора, планшета или компьютера. | 1       | апрель |
| 28. | Оценка уровня информированности по теме: «Наркотики»     | 1       | апрель |
| 29. | Право на жизнь   | 1       | апрель |
| 30. | Ответственность подростков за совершение правонарушения. | 1       | апрель |
| 31. | СПИД – тень над планетой.                                | 1       | май    |
| 32. | Как не стать жертвой преступления.                       | 1       | май    |
| 33. | Алкоголь: отношение, понимание проблемы.                 | 1       | май    |
| 34. | О вреде курения.<br>Подведение итогов.                   | 1       | май    |
|     | Итого:   | 34 часа |        |

## Календарно-тематическое планирование

8 класс

(34 ч., 1 ч. в неделю)

| № п/п | Тема занятий   | Количество часов | Планируемые сроки проведения занятий |
|-------|--|------------------|--------------------------------------|
| 1.    | Вводное занятие. Повторение правил и принципов групповой работы. | 1                | сентябрь                             |
| 2.    | Тренинг на сплочение.  | 1                | сентябрь                             |
| 3.    | Мир эмоций и ощущений.   | 1                | сентябрь                             |
| 4.    | Эмоции плохие и хорошие.   | 1                | сентябрь                             |
| 5.    | Тренинг «В мире эмоций».   | 1                | сентябрь                             |
| 6.    | Умение контролировать эмоции.                                    | 1                | октябрь                              |
| 7.    | Тренинг «Мир ощущений».  | 1                | октябрь                              |
| 8.    | Анкетирование. Рефлексия.  | 1                | октябрь                              |
| 9.    | Общение.   | 1                | ноябрь                               |
| 10.   | Основы делового общения.   | 1                | ноябрь                               |
| 11.   | Развитие интуиции.   | 1                | ноябрь                               |
| 12.   | Психологическая амортизация.                                     | 1                | декабрь                              |
| 13.   | Самооценка.  | 1                | декабрь                              |
| 14.   | Я в своих глазах и глазами других.                               | 1                | декабрь                              |
| 15.   | Тренинг повышения самооценки.                                    | 1                | декабрь                              |
| 16.   | Преодоление тревоги стресса.                                     | 1                | январь                               |
| 17.   | Семейные ценности.   | 1                | январь                               |
| 18.   | Социальные роли в семье.   | 1                | январь                               |
| 19.   | Семья как ячейка общества.                                       | 1                | февраль                              |
| 20.   | Развитие творческих способностей.                                | 1                | февраль                              |
| 21.   | Самореализация через танец.                                      | 1                | февраль                              |
| 22.   | Творчество и фантазия.   | 1                | февраль                              |
| 23.   | Внушаемость.   | 1                | март                                 |
| 24.   | Манипуляция.   | 1                | март                                 |
| 25.   | Умение сказать «нет».  | 1                | март                                 |
| 26.   | Анкетирование. Рефлексия.  | 1                | март                                 |
| 27.   | Профилактика вредных привычек.                                   | 1                | апрель                               |
| 28.   | Беседы о вреде ПАВ.  | 1                | апрель                               |
| 29.   | Круглый стол «Последствия алкоголизма и курения».                | 1                | апрель                               |
| 30.   | Быть здоровым – здорово!   | 1                | апрель                               |
| 31.   | Закрепление результатов.   | 1                | май                                  |
| 32.   | Формирование мотивации на трудоустройство и учебу.               | 1                | май                                  |
| 33.   | Тренинг – игра «Моя профессия».                                  | 1                | май                                  |
| 34.   | Подведение итогов.   | 1                | май                                  |
|       | Итого:   | 34 часа          |                                      |