

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»
МАОУ «СОШ № 134»

«РАССМОТРЕНО»
на педагогическом
совете
Протокол №
от 25.08.21

«РАССМОТРЕНО» на
заседании УМО
Протокол №
от 26.08.21

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по ВР
Дугина / М.А. Дугина
26.08 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ №134»
Бухарметова /А.М. Бухарметова
Приказ №328/1о/д от 27.08.21

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« Маршрут здоровья »
по направлению: Духовно-нравственное
для учащихся 6 класса «В»
основного общего образования
на 2021/2022 учебный год

Составитель:
Рощина Светлана Александровна, педагог-психолог.

Срок реализации программы:
01.09.2021-31.05.2022

Барнаул, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

« Маршрут здоровья », по направлению «Духовно - нравственное» для __6__ «В»__ класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897, зарегистрирован Минюстом РФ 01.02.2011 г., регистрационный номер 19664, с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный перечень учебников (приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254, рег. 14.09.2020 № 59808 с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 г. № 766).
3. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «СОШ № 134»
4. Учебный план МАОУ «СОШ №134» на 2021 – 2022 учебный год.
5. Годовой календарный график на 2021 – 2022 учебный год.
6. Положение о рабочей программе по предмету/курсу МАОУ «СОШ №134».
7. ПРОГРАММА разработана с частичным использованием программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.

Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на 35 часов в 6 классе (по 1 часу в неделю).

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные компетенции: умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции: умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля. Основной задачей данного курса занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими. Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к

экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

Календарно-тематическое планирование программы «Твое психологическое здоровье»

6 класс, 35 часов

№	Дата	Неделя	Содержание программы	Количество часов
1. Агрессия и ее роль в развитии человека				8
1.1			Я повзрослел.	1
1.2			У меня появилась агрессия.	1
1.3			Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
1.4			Конструктивное реагирование на агрессию	2
1.5			Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
1.6			Учимся договариваться	2
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека				12
2.1			Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
2.2			Источники уверенности в себе	2
2.3			Мои способности	1
2.4			Я, мои успехи и неудачи	1
2.5			Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2

2.6			Я становлюсь увереннее	1
2.7			Уверенность и самоуважение	1
2.8			Уверенность и уважение к другим	1
2.9			Уверенность в себе и милосердие	1
2.10			Уверенность в себе и непокорность	1
3. Конфликты и их роль в развитии Я				6
3.1			Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2
3.2			Способы поведения в конфликте	1
3.3			Конструктивное разрешение конфликтов	1
3.4			Конфликт как возможность развития	1
3.5			Готовность к разрешению конфликта	1
4. Ценности и их роль в жизни человека				3
4.1			Что такое ценности?	1
4.2			Ценности и жизненный путь	1
4.3			Мои ценности	1
5. Мой внутренний мир				5
5.1			Мир эмоций. Настроение	2
5.2			Наш темперамент	1
5.3			Мой характер	2
6. Итоговое занятие				1
Итого:				35

Тематическое планирование программы «Твое психологическое здоровье»

6 класс, 35 часов

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1.		Агрессия и ее роль в развитии человека.	8
2.		Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	12
3.		Конфликты и их роль в развитии Я.	6
4		Ценности и их роль в жизни человека.	3
5		Мой внутренний мир.	5
6.		Итоговое занятие.	1
		Итого:	35 часов

Литература:

Сборник «Маршрут здоровья», модуль «Твое психическое здоровье» (учебный элемент)

Учебный элемент подготовлен сотрудниками КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики «Центр общественного здоровья»

Под редакцией: Репкина Т.В. – к. м. н., главный врач КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики «Центр общественного здоровья»».

Авторы-составители: Рубаненко Н.Н. – педагог-психолог высшей квалификационной категории КГБПОУ «Алтайская академия гостеприимства». Демьяненко Э.Р. – врач-эпидемиолог высшей квалификационной категории, зав. отделом организации и координации профилактической помощи детскому населению КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики «Центр общественного здоровья»», заслуженный врач РФ. Егорова М.А. – врач-эпидемиолог высшей квалификационной категории КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики «Центр общественного здоровья»».

Рецензент: Осипова И.В. – д. м. н., профессор, главный специалист по профилактической медицине Министерства здравоохранения Алтайского края, председатель краевого научно-медицинского общества терапевтов, зав. кафедрой факультетской терапии и профессиональных болезней ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава РФ.

Барнаул, 2020