

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 45» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

(МБОУ Школа № 45 г.о. Самара)

443087 г. Самара, ул. Стара-Загора, 151

«Рассмотрено»	«Проверено»	«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель методического объединения учителей-предметников гуманитарного цикла <u>Сураева Н. В.</u> / Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.	Заместитель директора ВР <u>Арсеньева Е.Д.</u> / «30» августа 2021 г.	Директор <u>Баева С.В./</u> Приказ № 282 от «30» августа 2021 г. 

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Формирование адекватного поведения. Психологическое здоровье школьников

Класс: 8

Уровень общего образования: основное общее

Количество часов в год: 34 ч. (1 ч. в неделю)

Срок реализации программы: 1 год

Уровень реализации образовательной программы базовый

Планируемые результаты освоения программы Формирование адекватного поведения. Психологическое здоровье школьников 8 класс

У школьников формируются духовно-нравственные основы личности, т.к. готовность и способность к духовному развитию, нравственному совершенствованию, самооценке, понимания смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению; укрепление нравственности, основанной на свободе, воле и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести; формирование морали как осознанной личностью необходимости определенного поведения, основанного на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом; принятие базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций; способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремленность и настойчивость в достижении результата; трудолюбие, бережливость, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей; осознание ценности других людей, ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью и духовной безопасности личности, умение им противодействовать; осознание себя гражданином России на основе принятие общих национальных нравственных ценностей; понимание и поддержание таких нравственных устоев семьи, как любовь, взаимопомощь, уважение к родителям, забота о младших и старших, ответственность за другого человека.

Личностные УУД

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки
-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;

Регулятивные УУД

- 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 УУД

- 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 УУД:

- 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.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

- Увеличение количества детей с креативным (высоким) уровнем психического здоровья.
- Повышение уровня социальной адаптации у детей и подростков.
- Снижение у школьников уровня личностной и школьной тревожности.

По итогам реализации Программы планируется обобщение опыта работы и его распространение на методических объединениях социальных педагогов и педагогов - психологов.

Содержание программы

Вводное занятие (1 час)

Кто я? (4 часа)

Каков я на самом деле?

Кто я?

Моя индивидуальность

Мой дневник. Мое мнение

Межличностная привлекательность: любовь, дружба (3 часа)

Привлекательность человека

Взаимность или обоюдная привлекательность.

Дружба. Четыре модели общения.

Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (5 часов)

Способы восприятия информации

Способы переработки информации

Темп работы с информацией

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией

Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией

Эмоциональный мир человека (8 часов)

Психические состояния и их свойства

Напряжение

Обида

Приемы внешней регуляции состояния

Приемы внутренней регуляции состояния

Настроение. Как справиться с плохим настроением

Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

Стресс и стрессоустойчивость. Мои ресурсы

Общение (6 часов)

Взаимодействие с окружающими
Люди, значимые для меня
Эффективные приемы общения
Я тебя понимаю
Язык жестов
Права и обязанности человека

Самооценка (3 часа)

Полюбить себя
Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение
Будь собой, но в лучшем виде

Мой путь (Сказкотерапевтический тренинг личностного роста) (3 часа)

Знакомство со сказкой
Знакомство с вариантами продолжения сказки
Постановка спектакля по сказке

Итоговое занятие (1 час)

Формы организации и виды деятельности

- 1. Тренинг**
- 2. Групповые задания**
- 3. Дискуссия**
- 4. Беседа**

Тематическое планирование

Номер занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-5	Я – это Я	4
6-8	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	3

9-13	Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	5
14-21	Эмоциональный мир человека	8
22-27	Общение	6
28-30	Самооценка	3
31-33	Мой путь (Сказкотерапевтический тренинг личностного роста)	3
34	Итоговое занятие	1
	Итого:	34