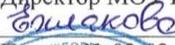


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования Иркутского районного муниципального образования
МОУ ИРМО "Марковская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 /Даниленко Е.С./
Протокол №2
от «14» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
 /Н.Н. Гаученова/
от «14» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ ИРМО "Марковская СОШ"
 /Ехлакова Е.В./
Приказ № 03-02-15
от «15» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочного деятельности
«Все цвета, кроме черного»
для обучающихся 2-8 классов

Составитель(ли): Галочкина Т.С.,
педагог-психолог
Гаученова Н.Н.,
заместитель директора по УВР

р.п. Маркова, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все цвета кроме черного» для обучающихся 2-8 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования. В программе внеурочной деятельности учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного 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 обучающихся и формирования коммуникативных качеств личности.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями обучающихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса.

Предлагаемая программа занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья обучающихся является его успешная адаптация к социуму.

Формирование у обучающихся навыков эффективной адаптации в обществе является целью программы позволяющих в дальнейшем предупредить вредные привычки (курение, употребление алкоголя и наркотиков) и приобщить к здоровому и безопасному образу жизни.

Задачи:

- формировать у детей и подростков ценностные установки и представления о необходимости бережного отношения к здоровью;
- обогащать знания детей и подростков о правилах здорового образа жизни, формировать готовность соблюдать эти правила;
- формировать умения оценивать себя (состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формировать представления об особенностях своего характера, навыки управления своим поведением и эмоциональным состоянием;
- развивать коммуникативные навыки – умение строить свои отношения с окружающими сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, избегая конфликтов;

- формировать умение оценивать ситуации, которые могут быть опасны для здоровья, и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- просвещать родителей в вопросах формирования у детей и подростков основ здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности:

Программа внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» предусматривает организацию деятельности учащихся по интересам, занятия направлены на формирование коллективного опыта проектирования здорового и безопасного образа жизни.

Программа определяется её модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Программа может использоваться в образовательных организациях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных образовательных организациях, детских домах и школах-интернатах, а также на базе организаций дополнительного образования;
- вариативность способов реализации. Основным вариантом реализации программы – во внеурочной деятельности. Программа может интегрировать в базовые образовательные дисциплины. И наконец, комбинированный вариант: часть материала рассматривается в ходе уроков. Данная программа может реализовываться также в качестве отдельного учебного предмета внутри предельно допустимой аудиторной нагрузки;
- свободный выбор сроков реализации, как каждой темы, так и программы в целом. Сроки реализации определяются самим педагогом – с учётом актуальности и важности изучаемой темы непосредственно для обучающихся конкретного класса, их заинтересованности, а также своего профессионального функционала (педагог, психолог, социальный работник, воспитатель и т.п.).

Важно учесть, что целостная, последовательная и системная реализация программы со 2 по 8 класс ежегодно позволяет повысить эффективность работы.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия:

- беседы, сообщения, викторины, работа с источниками информации; экскурсии, компьютером, СМИ и другими информационными носителями.

Программа базируется на интерактивных формах и методах реализации. Обучающиеся непосредственно включены в процесс формирования оценок и суждений о проблемах анализа, как своего режима, настроения, характера, так и различных ситуаций общения с окружающими сверстниками и взрослыми. Содержание программы и интерактивный характер методик обеспечивают условия для овладения школьными навыками эффективной социальной адаптации, расширения их социальной компетенции (взаимоотношения с окружающими, формирование самооценки, развитие навыков общения и т.д.)

Выполнение обучающимися различных проектов в рамках программы удовлетворяет познавательные интересы обучающихся в сфере охраны здоровья человека, знакомит с элементами психологии общения, способствует формированию коммуникативных качеств личности школьников, развитию их личных особенностей.

Программа «Все цвета, кроме черного» входит во внеурочную деятельность, охват обучающихся со 2 по 8 класс.

2 класс - 1 час в неделю, 34 часов в год.

- 3 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год.
- 4 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год.
- 5 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год
- 6 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год
- 7 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год.
- 8 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

Раздел I «Содержание учебного курса внеурочной деятельности»

Содержание программа курса внеурочной деятельности «Все цвета кроме черного» отвечает следующим принципам:

- возрастной адекватности – используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научной обоснованности – содержание комплекта базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- практической целесообразности – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением раннего приобщения к одурманивающим веществам;
- динамическому развитию и системности - содержание комплекта, цели и задачи обучения на каждом этапе определяются теми сведениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа. Учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объём информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, то есть имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может быть реализован на базе традиционных образовательных курсов, в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- вовлечённость в реализацию тем программы родителей обучающихся.

Основные направления реализации Программы:

2 класс «Учусь понимать себя»

3 класс «Учусь понимать других»

4 класс «Учусь общаться»

5 класс «Познаю свои способности».

6 класс «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми».

7-8 класс «Помогая другим, помогаю себе»

2 класс

«Твои друзья».

Дружеские отношения в классе. Овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Правила игры и дисциплины. Терпимость и взаимовыручка.

«Я – школьник».

Осознание позиции школьника. Целевая прогулка по школе и во двор. Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

«Как ты познаёшь мир».

Мир книг. Как работать с учебником? Как развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях? Как развивать внимательность и наблюдательность?

«Какой Я - какой Ты».

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей? Какие качества нужны для дружбы?

«Я и мое здоровье».

Составление режима дня. Что такое здоровый образ жизни? Полезное и вкусное. Вредные привычки. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Правильная осанка - стройная спина. Положительные эмоции - хорошее настроение.

«Твои чувства».

Радость. Мимика и жесты - наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Игра «Разыщи радость».

«Резервные часы».

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

3 класс

«Что изменилось за год?»

Знакомство. Дружеские отношения в классе. Овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Познакомить учащихся с режимом дня, научить анализировать режим дня, рационально распределяя нагрузку и отдых.

«Как научиться разговаривать с людьми?»

Научиться разговаривать с людьми, использовать речевые формулы в разных жизненных ситуациях.

«Что такое интонация?»

Мир эмоций. Что такое дружеская интонация? Как использовать интонацию в общении? Значение интонации в общении.

«Как научиться преодолевать трудности вместе?»

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Способы преодоления различных трудностей. Как научиться сотрудничать в различных видах деятельности?

«Как понять друг друга без слов?»

Удивительный мир мимики и жестов. Как понять партнера без слов? Положительные эмоции от общения, залог - хорошего настроения.

Радость. Мимика и жесты - наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Игра «Разыщи радость».

«Для чего нужна улыбка?»

Как проявить дружелюбие? Зачем нужна улыбка? Как это влияет на настроение?

«Умеешь ли ты дружить?»

Объяснить, что дружеские отношения могут и должны быть в коллективе не только между друзьями, но и между всеми одноклассниками.

«Конкурс знатоков»

Обобщить полученные знания и оценить эффективность их усвоение.

«Резервные часы».

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

4 класс

«Что вы знаете друг о друге».

Самоанализ себя, своих интересов, увлечений, интересы своих одноклассников.

«Твой класс».

Симпатии детей, бережное отношение к чувствам других людей.

«Кто твой друг».

Расширение представлений о дружбе, позитивном отношении к людям.

«Как научиться жить дружно».

Умение строить дружеские отношения со всеми людьми.

«Как помириться после ссоры».

Умение находить пути выхода из конфликтов.

«Какой у тебя характер».

Многообразие черт характера человека.

«Как воспитывать свой характер».

Представление о возможности воспитывать в себе определенные черты характера.

«Как сказать «нет» и отстоять свое мнение».

Умение отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию.

«Фантастическое путешествие»

Обсуждение проблемы сохранения здоровья.

5 класс

«Кто жить умеет по часам?»

Научить анализировать режим дня, распределение учебной и внеучебной нагрузки, научить планировать и соблюдать рациональный режим дня.

«Внимание: внимание!»

Дать представление о роли внимания в жизни человека и научить оценивать внимание.

«Секреты нашей памяти».

Дать представление о роли памяти в жизни человека и научить оценивать уровень развития разных видов памяти.

«Homo Sapiens – Человек разумный».

Развить представление о роли мышления, познавательной деятельности в жизни человека.

«Какой ты человек?»

Развить представление подростков о том, как формируется характер, об особенностях собственного характера.

«Что ты знаешь о себе?»

Формирование адекватной самооценки и развитие стремления к самосовершенствованию.

«Резервные часы».

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

6 класс

«Радуга эмоций и чувств».

Развить представление о роли эмоций и чувств в жизни человека и научить анализировать собственные.

«Как научиться понимать друг друга?»

Расширить представление о роли общения в жизни человека.

«Секреты сотрудничества».

Развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими.

«Как избежать конфликтов?»

Расширить представление о способах эффективного общения, позволяющих избежать конфликтов.

«Твоя будущая профессия».

Сформировать представление о роли профессии в жизни человека.

«Резервные часы».

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

7 класс

«Вот и стали мы на год взрослей!»

Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете.

«Радуга эмоций и чувств».

Понятия «эмоции» и «чувства». Формы выражения эмоций, освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния. Роль эмоций и чувств, в жизни человека. Негативное влияние наркотизации на способность человека управлять своими эмоциями.

«Как научиться понимать друг друга».

Общение со сверстниками — важная составляющая жизни подростков. Роль общения в жизни человека. Формы и методы эффективного общения со сверстниками и взрослыми. Освоение эффективных форм поведения в ситуациях, связанных с риском наркотического заражения.

«Секреты сотрудничества».

Совместная деятельность. Готовность к сотрудничеству как наиболее эффективный способ взаимодействия с людьми. Способы эффективного взаимодействия с окружающими. Нетерпимость — показатель низкой культуры. Негативное влияние наркотизации на взаимодействие людей друг с другом. Проектная деятельность.

«Как избежать конфликтов».

Понятие «конфликт». Виды конфликтов. Способы эффективного общения. Освоение поведенческих схем, позволяющих избежать конфликтных ситуаций. Способы оценки своего поведения и поведения окружающих. Методы регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.

«Твоя будущая профессия».

Профессиональное самоопределение. «Кем быть?» Роль профессии в жизни человека. Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии. Негативные последствия наркотизации для профессионального становления человека. «Калейдоскоп профессий».

«Итоговое занятие: Сильные духом».

Итоги работы в течение года. Учащиеся с помощью учителя обобщают все, что они узнали о себе, своих особенностях и личных качествах, и заносят все сведения в сводную таблицу. Важные шаги к самопознанию и самосовершенствованию. Проектная деятельность.

«Резервные часы».

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

8 класс

«Стали старше...»

Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете

«Как научиться преодолевать трудности вместе».

Дать представление о способах преодолению трудностей и научить сотрудничать в разных видах деятельности.

«Как научиться разговаривать с людьми».

Научить использовать речевые формулы в разных жизненных ситуациях.

«Что такое интонация».

Дать представление о значении интонации в общении.

«Как избежать конфликтов».

Понятие «конфликт». Виды конфликтов. Способы эффективного общения. Освоение поведенческих схем, позволяющих избежать конфликтных ситуаций. Способы оценки своего поведения и поведения окружающих. Методы регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.

«Твоя будущая профессия».

Сформировать представление о роли профессии в жизни человека. Профессиональное самоопределение. «Кем быть?» Роль профессии в жизни человека. Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии. Негативные последствия наркотизации для профессионального становления человека. «Калейдоскоп профессий».

«Разумные решения».

Развить представление о роли здорового образа жизни, познавательной и исследовательской деятельности в жизни человека.

«Конкурс знатоков».

Итоги работы в течение года. Учащиеся с помощью учителя обобщают все, что они узнали о себе, своих особенностях и личных качествах, и заносят все сведения в сводную таблицу. Важные шаги к самопознанию и самосовершенствованию. Проектная деятельность.

«Резервные часы».

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

Раздел II «Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности)»

Личностные и предметные результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты.

- 1) Сформированность представлений о ценности здоровья как важнейшей составляющей полноценной жизни.
- 2) Наличие знаний о правилах здорового образа жизни.
- 3) Готовность соблюдать правила здорового образа жизни в повседневной жизни.
- 4) Наличие стойкого негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.
- 5) Умение и готовность отстаивать свою позицию, способность противостоять негативному влиянию со стороны окружающих ровесников и взрослых.
- 6) Сформированность коммуникативных навыков.

Предметные результаты.

- 1) знание основных элементов организма человека и его здоровье;
- 2) формирование правильного понимания таких понятий, как толерантность, характер, нрав, конфликт и т.д.
- 3) проведение через весь курс воспитания бережного и внимательного отношения к окружающим;
- 4) привитие навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека.

-полученные знания позволят детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;

-дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;

-дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегать конфликтов с окружающими;

-дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Эффективности программы:

Уменьшение количества детей, употребляющих психически активные вещества, снижение уровня правонарушений, совершаемых несовершеннолетними, улучшение состояния здоровья обучающихся.

Раздел III «Тематическое планирование»

2 класс «Учусь понимать себя»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	«Твои новые друзья, знакомство». Дружеские отношения в классе. Владение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Правила игры и дисциплины. Терпимость и взаимовыручка.	3 ч.	Знакомство с процессом и техниками общения; упражнения на формирование единства в коллективе; обсуждение правил класса.
2.	«Я – школьник». Осознание позиции школьника. Целевая прогулка по школе и во двор. Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?	4 ч.	Осознание позиции школьника; ознакомительная прогулка; беседа на тему: «Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?».
3.	«Как ты познаёшь мир». Мир книг. Как работать с учебником? Как развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях? Как развивать внимательность и наблюдательность?	5 ч.	Знакомство с учебным материалом; упражнения на развитие внимания и наблюдательности; тренинг для повышения уровня уверенности в себе и своих учебных возможностях.
4.	«Какой Я - какой Ты». Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как	6 ч.	Дискуссия о различных качествах характера, умение находить положительные качества у других и у себя; упражнения на самооценку; знакомство с различными способами развития

	распознать положительные качества у других людей? Какие качества нужны для дружбы?		характера, с приемами и техниками уверенного поведения.
5.	«Я и мое здоровье». Составление режима дня. Что такое здоровый образ жизни? Полезное и вкусное. Вредные привычки. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Правильная осанка - стройная спина. Положительные эмоции - хорошее настроение.	6 ч.	Знакомство с определением «Здорового образа жизни», представление о том, как здоровье человека соотносится с его будущим; гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Правильная осанка - стройная спина.
6.	«Твои чувства». Радость. Мимика и жесты - наши первые помощники в общении. Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом? Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу? Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Игра «Разыщи радость».	9 ч	Знакомство с видами чувств; упражнения для самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния; обучение техникам снятия напряжения и релаксации. Игра «Разыщи радость».
7.	«Резервные часы». Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.	1ч	Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
	ИТОГО	34 ч	

3 класс – «Учусь понимать других».

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	«Что изменилось за год?» Знакомство, дружеские отношения в классе. Навыки самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Режим дня. Познакомить учащихся с режимом дня, научить анализировать режим дня, рационально распределяя нагрузку и отдых.	4 ч.	Проанализировать изменения в своем физическом развитии и работоспособности. Знакомство с процессом и техниками общения; упражнения на формирование единства в коллективе; обсуждение правил класса, составление графика режима дня.
2.	«Как научиться разговаривать с людьми?» Речевые формулы в разных жизненных ситуациях. Техники и виды слушания виды и роль вопросов в общении. Кто я? Где моё место?	4 ч.	Осознание позиции школьника; ознакомительная прогулка; беседа на тему: «Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?».

3.	<p>«Что такое интонация?». Мир эмоций. Что такое дружеская интонация? Как использовать интонацию в общении? Значение интонации в общении.</p>	2 ч.	<p>Знакомство с учебным материалом; упражнения на развитие внимания и наблюдательности; тренинг для повышения уровня уверенности в себе и своих учебных возможностях.</p>
4.	<p>«Как научиться преодолевать трудности вместе?» Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Способы преодоления различных трудностей. Как научиться сотрудничать в различных видах деятельности?</p>	5 ч.	<p>Дискуссия о различных качествах характера, умение находить положительные качества у других и у себя; упражнения на самооценку; знакомство с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения.</p>
5.	<p>«Как понять друг друга без слов?» Удивительный мир мимики и жестов. Как понять партнера без слов? Положительные эмоции от общения, залог - хорошего настроения. Радость. Мимика и жесты - наши первые помощники в общении. Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом? Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу? Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?</p>	4 ч.	<p>Беседа о значении мимики и жестов. Практический показ различных ситуаций в общении без употребления слов, при помощи мимики и жестов. Дорисовка и раскраска клоунов. Выполнение практических заданий, игра «Изобрази профессию». Игра «Разыщи радость», зарисовка разных чувств и настроений.</p>
6.	<p>«Для чего нужна улыбка?». Как проявить дружелюбие? Зачем нужна улыбка? Как это влияет на настроение? Подари настроение. Улыбки бывают разные.</p>	5 ч	<p>Прочтение и анализ отрывка из сказки «Маленький принц». Постановка и анализ спектакля «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду». Проигрывание различных жизненных ситуаций, где улыбка проявление дружелюбия и где она совершенно не уместна. Ответы на вопросы. Аппликация «Дерево настроения». Разработка памяток-рекомендаций, как себя вести адекватно различным ситуациям.</p>
7.	<p>«Умеешь ли ты дружить?» Что такое дружба? С кем дружить? Законы настоящей дружбы. Объяснить, что дружеские отношения могут и должны быть в коллективе не только между друзьями, но и между</p>	4 ч	<p>Чтение и анализ различных литературных произведений, сравнение поведения героев, выявление дружеских отношений. Сравнение понятий дружба, настоящая дружба.</p>

	всеми одноклассниками.		Рассказ о своем друге. Чтение пословиц и поговорок о дружбе. Рисунок «Я и мои друзья». Написание памяток с законами дружбы.
8.	«Конкурс знатоков» Обобщить полученные знания и оценить эффективность их усвоение.	4 ч	Подведение итогов и закрепление приобретенной полезной информации.
9.	«Резервные часы». Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.	2ч	Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
	ИТОГО	34 ч	

4 класс «Учусь общаться»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	«Что вы знаете друг о друге». Самоанализ себя, своих интересов, увлечений, интересы своих одноклассников.	2 ч.	- составление рассказа о себе, о своих интересах, увлечениях, интересах и увлечениях своих одноклассников. - формирование адекватной оценки себя и других, которая поможет избежать многих проблем в подростковом возрасте.
2.	«Твой класс». Симпатии детей, бережное отношение к чувствам других людей.	3 ч.	умение работать вместе со своими друзьями и с друзьями своих друзей; - составление «Цветовой карты настроения класса», которая поможет детям увидеть, какое настроение преобладает в коллективе, как оно зависит от школьных происшествий; - понять необходимость бережного отношения к настроению и чувствам других людей (одноклассников).
3.	«Кто твой друг». Расширение представлений о дружбе, позитивном отношении к людям.	2 ч.	обсуждение качеств и черт характера, которые они ценят в друзьях, - вспоминают 10 «правил дружбы», с которыми

			познакомились в 3 классе.
4.	«Как научиться жить дружно». Умение строить дружеские отношения со всеми людьми.	5 ч.	обсуждение причин, из-за которых чаще всего возникают ссоры.
5.	«Как помириться после ссоры». Умение находить пути выхода из конфликтов.	4 ч.	выражение свои чувства без агрессии даже в ситуации, когда рассержен или обижен; - проигрывание ситуации примирения, оказываясь в роли то взрослых, то самих себя.
6.	«Какой у тебя характер». Многообразие черт характера человека.	5 ч	анализ своего характера; оценка своих сильных и слабых сторон; понимание сущности тех или иных черт характера, анализ конкретных примеров.
7.	«Как воспитывать свой характер». Представление о возможности воспитывать в себе определенные черты характера.	4 ч	
8.	«Как сказать «нет» и отстоять свое мнение». Умение отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию.	4 ч	
9.	«Фантастическое путешествие» Обсуждение проблемы сохранения здоровья.	2ч	
	ИТОГО	34 ч	

5 класс – «Познаю свои способности».

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности
1.	«Кто жить умеет по часам?» Научить анализировать режим дня, распределение учебной и внеучебной нагрузки, научить планировать и соблюдать рациональный режим дня.	6 ч.	Знакомство с понятием режима дня; анализ своего режима дня; составление режима дня; упражнения с мерами времени.
2.	«Внимание: внимание!» Дать представление о роли внимания в жизни человека и научить оценивать внимание.	5 ч.	Знакомство с необходимостью и важностью концентрации внимания в жизни человека. Задания на переключение внимания; обсуждение объема воспринимаемой информации; дискуссия на тему: оценки внимания.
3.	«Секреты нашей памяти». Дать представление о роли памяти в жизни человека и научить оценивать уровень развития разных видов памяти.	5 ч.	Знакомство с понятием «память», разнообразием её возможностей, видов и особенностей. Упражнения для различения видов и уровней памяти.

4.	«Homo Sapiens – Человек разумный». Развить представление о роли мышления, познавательной деятельности в жизни человека.	4 ч.	Знакомство с понятиями «Homo Sapiens – Человек разумный» и мышление. Решение логических задач.
5.	«Какой ты человек?» Развить представление подростков о том, как формируется характер, об особенностях собственного характера.	6 ч.	Знакомство с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения; упражнения для отработки способов поведения, которые позволят развивать свой характер и повысят уверенность в себе.
6.	«Что ты знаешь о себе?» Формирование адекватной самооценки и развитие стремления к самосовершенствованию.	3 ч.	Знакомство с методами адекватной самооценки; тренинги для желания развивать свой характер, тренировать волю и работать над собой.
7.	«Резервные часы».	5 ч.	Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
	ИТОГО:	34 ч.	

6 класс – «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми».

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	«Радуга эмоций и чувств». Развить представление о роли эмоций и чувств в жизни человека и научить анализировать собственные.	5 ч.	Знакомство с понятием: эмоции и чувства, какими они бывают, позитивные и негативные, проигрывание влияния эмоций и чувств на развитие жизненных ситуаций; задания на внимательное отношение к эмоциям и чувствам, как «предупредительным сигналам»; определение своего эмоционального состояния.
2.	«Как научиться понимать друг друга?» Расширить представление о роли общения в жизни человека.	6 ч.	Знакомство с процессом и техниками общения; упражнения на техники общения.
3.	«Секреты сотрудничества». Развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими.	6 ч.	Овладение навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.).

4.	«Как избежать конфликтов?» Расширить представление о способах эффективного общения, позволяющих избежать конфликтов.	5 ч.	Знакомство с понятием «конфликт»; упражнения по предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; проигрывание ситуаций по предотвращению развития конфликта, выработка способов выхода из конфликтных ситуаций.
5.	«Твоя будущая профессия». Сформировать представление о роли профессии в жизни человека.	6 ч.	Знакомство с миром и многообразием профессий. Обсуждение роли профессии в жизни человека.
6.	«Резервные часы».	6 ч.	Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
	Итого	34 ч.	

7, 8 класс – «Помогая другим, помогаю себе».

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	Вводное занятие: «Будем знакомы!» Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете.	1 ч.	Знакомство с процессом, содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете; обсуждение правил класса.
2.	Пишем книгу рекордов. Пишем книгу рекордов. Выдающиеся люди. Как стать самым-самым. «Лестница успеха». Творческий проект. Правила здорового питания.	4 ч.	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Подборка материала и презентации о выдающихся и знаменитых людях. Творческий проект.
3.	Ученые - свет. Образование в жизни человека. Выдающиеся русские ученые в области биологии и медицины.	7 ч.	Знакомство с процессом и техниками общения; упражнения на техники общения; овладение навыками коммуникативной и социальной

	<p>Образование и самообразование. Самообразование – путь к успеху. Обсуждение проекта «Учиться или не учиться – вот в чем вопрос». Презентация исследовательского проекта. «Учиться или не учиться – вот в чем вопрос». Творческая игра «Устав моей школы»</p>		<p>компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.). Получение представления о причинах и последствиях наркозависимости; обсуждение негативного отношения к наркотикам; упражнение отказа от приема наркотиков, даже легких.</p>
4.	<p>За компанию. Человек в группе. Какие бывают группы. Межличностные отношения в подростковых группах. Виды межличностных отношений. Товарищество. Дружба. Правила дружбы. Секреты этикета. Что можно, чего нельзя и что за это бывает. Правила этикета.</p>	4 ч.	<p>Беседа. Составление правил этикета. Подготовка и защита творческого проекта. Учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах; работать в паре и в группе; выполнять различные роли слушать и понимать речь других ребят; осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией; проявление заботы о человеке при групповом взаимодействии; выполнять правила поведения в обществе, семье, со сверстниками, правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p>
5.	<p>« Можно ли избежать конфликтов? ». Понятие «конфликт». Виды конфликтов. Способы эффективного общения. Освоение поведенческих схем, позволяющих избежать конфликтных ситуаций. Способы оценки своего поведения и поведения окружающих. Методы регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.</p>	5 ч.	<p>Знакомство с понятием «конфликт»; упражнения по предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; проигрывание ситуаций по предотвращению развития конфликта, выработка способов выхода из конфликтных ситуаций.</p>
6.	<p>Интересные маршруты. История моего края: вчера, сегодня, завтра. Братский</p>	5 ч.	<p>Посещение и характеристика предприятий города Вихоревка и Братского района. Формировать ценностные</p>

	район, как промышленный и сельскохозяйственный регион. Основные промышленные предприятия Братского района. Моя малая родина. Перемены в жизни нашего города.		ориентиры, основанные на идеях убежденности и важности ответственного поведения; формировать мотивации на посильное и созидательное участие в жизни общества; осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, бесед с представителями людьми разных профессий; анализировать, сравнивать, обобщать факты и явления; формировать уважительное отношение к людям старшего поколения.
7.	<i>Театральные подмостки.</i> Театр жив. Театральные представления в моем селе. Проект «Творческие люди нашего края». Разработка сценария, распределение ролей и репетиция представления «Сам себе я помогу и здоровье сберегу!» Представление мероприятия.	4 ч.	Знакомство с поэзией, литературой края, возникшей на этой земле музыкой, картинами поможет узнать о своей малой Родине. Самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем творческого и поискового характера; принимать другое мнение и позицию; допускать существование различных точек зрения; использовать адекватно речевые средства для решения различных коммуникативных задач. Подведение итогов и закрепление приобретенной полезной информации.
8.	<i>О спорте и не только.</i> Спортивный ли ты человек. Спортсмены нашего края. Проект «Олимп-ура!»	3 ч.	Беседы о выдающихся спортсменах, об участниках олимпийского и параолимпийского движения, о спортсменах Вихоревки, Братска, Иркутской области, Братского района. Выполнение проекта «Олимп-ура!». Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
9.	<i>Подведение итогов. Практикум.</i>	1ч.	Подведение итогов работы. Сообщения и презентации учащихся.

	Итого	34 ч.	
--	--------------	--------------	--