

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №45
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
ГОРОД НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
проспект Чулман, 34 (40/12), г.Набережные Челны, 423832

Тел. (88552) 58-86-04, факс 58-85-87, Е-mail: sch45_chelny@mail.ru
ИИН 1650081295 / КПП 165001001 ОГРН 1031616007664

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЯР ЧАЛЛЫ ШӘНӘРЕ
“АӘРҮМ ФӘННӘР ТИРӘНГЕН ӨЙРӘНӘЛӘ
ТОРГАН 45 НЧЕ УРТА ГОМУМИ БЕЛЕМ БИРҮ
МӘКТӘБЕ” МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ
ГОМУМИ БЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯСЕ
Чулман проспекты, 34 (40/12), Яр Чаллы шәнәре, 423832

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023

Введено приказом № 294 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №45»
Галеева Ф.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**
«В ладу с собой»
на уровень основного общего
образования
для обучающихся 5-9 классов

*Направленность: патриотическое
Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)*

Автор-составитель:
Амергалиева Александра Владимировна,
учитель английского языка

г. Набережные Челны, 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В ладу с собой» для учащихся 5-9-х классов разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Центр образования № 62». Цель программы направлена на формирование личностных ресурсов у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни (повышение ответственности детей и подростков за своё здоровье, предупреждение первой пробы курения, алкоголя, психо-активных веществ),

способствование реализации республиканского антинаркотического проекта.

Задачи программы:

- познакомить подростков с целями, задачами, механизмом реализации программы;
- провести информационно-разъяснительные мероприятия с детьми и их родителями;
- обучить участников программы работе по контрактному методу;
- организовать работу актива учащихся – представителей классов;
- заключить контракты с учащимися;
- пропагандировать проект через средства массовой информации.

Содержание программы внеурочной деятельности «В ладу с собой» для 5-9х класс

№ п/п	Темы	Краткое содержание
1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу.	Наблюдение
2.	Правила по ТБ. Республиканская акция «Поделись улыбкой»	Наблюдение, решение проблем
3.	Знакомство с объединением.	Наблюдение
4.	Волонтерское движение. Основные понятия Эко-акция «Мы за чистый город»	Наблюдение
5.	Агитационная работа по профилактике Республиканская акция «Здоровая пробежка»	Наблюдение, решение проблем
6.	Саморазвитие личности	Анкетирование
7.	Социальное проектирование «Здоровая мама- здоровый ребенок»	Семинар

8.	Основы профилактики. Информация о вреде алкоголя, табакокурения, наркотиков	Наблюдение, решение проблем
9.	Коллектив. Основы организаторской работы	Игра
10.	Формы агитационной работы: акции, уроки, агитационные выступления, флеш-мобы «Количество свечек зависит только от тебя»	Проектная работа
11.	Спортивный комплекс ГТО как форма профилактики	Практическая работа
12.	Методика проведение игр	Игра
13.	Игротека	Игра, творческая работа
14.	Основы проектирования	Устный опрос
15.	Коллектив. Основы создания команды Акция «Ярмарка добра»	Диспут
16.	СМИ как средство профилактики	Наблюдение, решение проблем
17.	Социальная реклама как форма профилактики Республиканская акция «Подари чудо»	Наблюдение, акция
18.	Движение профилактических волонтеров. Опыт работы	Устный опрос, презентация
19.	Ознакомление воспитанников с контрактным методом работы в отряде.	Наблюдение, решение проблем
20.	Подписание контракта	Наблюдение, решение проблем
21.	Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.	Диспут
22.	Возрастные особенности человека	Семинар, презентация
23.	Знание возрастных, физиологических, индивидуально психологических особенностей подростка как основа эффективного воспитания здоровых привычек.	Семинар, презентация

24.	Знание возрастных, физиологических, индивидуально психологических особенностей подростка как основа эффективного воспитания социально важных привычек.	Семинар, презентация
25.	Лекция «Подросток и «Я» «Встречи с самим собой»	Наблюдение, решение проблем
26.	Формирование образа “ Я” у подростков. Тренинг личностного роста «Познавая себя»	Анкетирование
27.	Рисуем плакаты «Моя семья» «Яркая здоровая зимушка – зима»,	Творческая работа
28.	Организация выставки «Семья-главная ячейка общества»	Творческая работа
29.	Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками	Наблюдение, решение проблем
30.	Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций.	Наблюдение, решение проблем
31.	Социальная акция «Вместе! И только вместе»	Творческая работа, акция
32.	Дискуссия «Мой жизненный выбор» Республикаанская акция «Сообщи, где торгуют смертью!», «Будь готов! Скажи, нет!».	Дискуссия
33.	Практическая работа «Мир разных профессий»	Анкетирование
34.	Эмоции и чувства.	Наблюдение, решение проблем
35.	Дискуссия «Влияние настроения на мой ритм жизни»	Дискуссия
36.	Социальная акция «Обними друга»	Творческая работа, акция
37.	Аффективные эмоциональные состояния.	Наблюдение, решение проблем
38.	Управление эмоциями и чувствами.	Проектная работа
39.	Дискуссия «Эмоции в жизни человека»	Дискуссия
40.	Практическая работа на тему «Как я выражаю свои эмоции»	Творческая работа

41.	Самоконтроль как развивающаяся способность контролировать свои действия и поступки.	Семинар, презентация
42.	Психодиагностическая работа по выявлению способности к самоконтролю.	Анкетирование
43.	Обучающие упражнения на приобретение навыков самоконтроля и саморегуляции	Наблюдение, решение проблем
44.	Дебаты «Подросток в XXI веке»	Дебаты
45.	Рисуем плакат «Мы вместе»	Творческая работа, конкурс
46.	Развитие навыков личной безопасности подростка	Семинар
47.	Практическая работа на тему «Личная безопасность подростка»	Проектная работа
48.	Квест «Мои достижения»	Квест
49.	Личная безопасность.	Наблюдение, решение проблем
50.	Правила безопасности.	Наблюдение, решение проблем
51.	Ограничения, виды ограничений.	Наблюдение, решение проблем
52.	Запрет, нарушение запрета.	Наблюдение, решение проблем
53.	Дебаты «Мир в XXI веке»	Дебаты
54.	Правила и способы обеспечения безопасности подростков.	Наблюдение, решение проблем
55.	Механизм возникновения конструктивного и неконструктивного поведения.	Наблюдение, решение проблем
56.	Связь ситуации, мыслей, чувств, поведения.	Диспут
57.	Социальная акция «Улыбка друг человека!»	Акция
58.	Изменение собственных мыслей как способ изменения отношения к ситуации.	Анкетирование
59.	Флешмоб учимся говорить «Нет»»	Игра
60.	Рисуем плакаты «Мир гармонии»	Творческая работа

61.	Организация выставки «Как прекрасен мир вокруг»	Творческая работа, акция
62.	Представление о манипулятивном общении у младших подростков	Наблюдение, решение проблем
63.	Представление о манипулятивном общении в подростковой среде.	Анкетирование
64.	Способы развития у подростков умения распознавать манипуляции в общении со стороны сверстников или взрослых.	Анкетирование
65.	Способы противостояния негативному давлению со стороны окружающих.	Презентация, дискуссия
66.	Практическая работа с использованием ролевых игр и упражнений по обучению навыкам эффективного поведения в ситуации группового давления / манипулирования	Анкетирование
67.	Общий смотр знаний. Подготовка к флешмобу «Мы против»	Наблюдение, решение проблем
68.	Общий смотр знаний. Флешмоб «Мы против»	Фестиваль, подведение итогов
	Итого:	

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества (активная гражданская позиция);
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере (толерантность);
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформулированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить

общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предполагаемый результат реализации программы по годам обучения.

На предметном уровне

К концу обучения учащийся будет знать:

- основы теории добровольческой деятельности;
- правила проведения акций;
- технику безопасности и предъявляемые требования к организации массовых мероприятий;
- правила проведения игр на знакомство, в малой группе;
- информацию о вреде алкоголя, табакокурения, наркотиков;
- правила поведения в маршрутном транспорте, на остановках, при посадке в транспорт и выходе из него, правила перехода дороги;
- требования к движению велосипедистов.
- технологии проведения акций, флеш-мобов;
- технологии проведения социологических исследований;
- правила проведения массовых мероприятий;
- основы составления социального проектирования;
- требования ПДД для пешеходов.

уметь:

- выступать перед публикой;
- проводить игры в малой группе;
- проводить профилактические акции;
- самостоятельно обобщать информацию по определенной тематике;
- творчески подходить к проведению массовых мероприятий;
- составлять тематические выступления на тему профилактики социально-негативных явлений;
- изготавливать раздаточный и агитационный материал на тему профилактики социально-негативных явлений;
- самостоятельно проводить массовые игры;
- работать с письменными и электронными информационными ресурсами для сбора и обобщения информации для проведения акций и мероприятий профилактического характера;
- применять свои знания ПДД в различных дорожных ситуациях.

На личностном уровне

- проявлять активность, готовность к выдвижению идей и предложений;

- проявлять силу воли, упорство в достижении цели;

- владеть навыками работы в группе;

- понимать ценность здоровья;

- уметь принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

- проявлять активность, готовность к выдвижению идей и предложений;

- проявлять силу воли, упорство в достижении цели;

- владеть навыками работы в группе;

- понимать ценность здоровья;
- уметь принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

На метапредметном уровне

- выделять главное;
- понимать творческую задачу;
- работать с дополнительной литературой, разными источниками информации;
- соблюдать последовательность;
- работать индивидуально, в группе;
- оформлять результаты деятельности;
- представлять выполненную работу.
- выделять главное;
- понимать творческую задачу;
- работать с дополнительной литературой, разными источниками информации;
- соблюдать последовательность;
- работать индивидуально, в группе;
- оформлять результаты деятельности;
- представлять выполненную работу.

Занятия по программе проводятся в формах, позволяющих обучающемуся вырабатывать собственную мировоззренческую позицию по обсуждаемым темам (например, беседы, презентация, лекция, обучающая игра, практикумы и т. д.).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«В ЛАДУ С СОБОЙ»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество в часах	Форма проведения занятия	Электронные, (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Введение в образовательную программу.	1	Наблюдение	http:// www.newseducation.ru/
2	Правила по ТБ. Республиканская акция «Поделись улыбкой»	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.nedopusti.ru/
3	Знакомство с объединением.	1	Наблюдение	http://psyparents.ru/
4	Волонтерское движение. Основные понятия Эко-акция «Мы за чистый город»	1	Наблюдение	http://www.nedopusti.ru/
5	Агитационная работа по профилактике Республиканская акция «Здоровая пробежка»	1	Наблюдение, решение проблем	http://psyparents.ru/
6	Саморазвитие личности	1	Анкетирование	http://www.nedopusti.ru/
7	Социальное проектирование «Здоровая мама- здоровый ребенок»	1	Семинар	http://psyparents.ru/
8	Основы профилактики. Информация о вреде алкоголя, табакокурения, наркотиков	1	Наблюдение, решение проблем	http://psyparents.ru/
9	Коллектив. Основы организаторской работы	1	Игра	http:// www.newseducation.ru/
10	Формы агитационной работы: акции, уроки, агитационные выступления, флеш-мобы «Количество свечек зависит только от тебя»	1	Проектная работа	http://www.nedopusti.ru/
11	Спортивный комплекс ГТО как форма профилактики	1	Практическая работа	http:// www.newseducation.ru/

12	Методика проведение игр	1	Игра	http://www.nedopusti.ru/
13	Игротека	1	Игра, творческая работа	http://psyparents.ru/
14	Основы проектирования	1	устный опрос	http://www.nedopusti.ru/
15	Коллектив. Основы создания команды Акция «Ярмарка добра»	1	Диспут	http://psyparents.ru/
16	СМИ как средство профилактики	1	Наблюдение, решение проблем	http://psyparents.ru/
17	Социальная реклама как форма профилактики Республиканская акция «Подари чудо»	1	Наблюдение, акция	http://www.newseducation.ru/
18	Движение профилактических волонтеров. Опыт работы	1	Устный опрос, презентация	http://psyparents.ru/
19	Ознакомление воспитанников с контрактным методом работы в отряде.	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.nedopusti.ru/
20	Подписание контракта	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.newseducation.ru/
21	Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.	1	Диспут	http://psyparents.ru/
22	Возрастные особенности человека	1	Семинар, презентация	http://www.nedopusti.ru/
23	Знание возрастных, физиологических, индивидуально психологических особенностей подростка как основа эффективного воспитания здоровых привычек.	1	Семинар, презентация	http://psyparents.ru/

24	Знание возрастных, физиологических, индивидуально психологических особенностей подростка как основа эффективного воспитания социально важных привычек.	1	Семинар, презентация	http://www.newseducation.ru/
25	Лекция «Подросток и «Я» «Встречи с самим собой»	1	Наблюдение, решение проблем	http://psyparents.ru/
26	Формирование образа “ Я” у подростков. Тренинг личностного роста «Познавая себя»	1	Анкетирование	http://www.newseducation.ru/
27	Рисуем плакаты «Моя семья» «Яркая здоровая зимушка – зима»,	1	Творческая работа	http://www.nedopusti.ru/
28	Организация выставки «Семья-главная ячейка общества»	1	Творческая работа	http://psyparents.ru/
29	Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.newseducation.ru/
30	Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций.	1	Наблюдение, решение проблем	http://psyparents.ru/
31	Социальная акция «Вместе! И только вместе»	1	Творческая работа, акция	http://www.za-partoi.ru/
32	Дискуссия «Мой жизненный выбор» Республиканская акция «Сообщи, где торгуют смертью!», «Будь готов! Скажи, нет!».	1	Дискуссия	http://www.nedopusti.ru/
33	Практическая работа «Мир разных профессий»	1	Анкетирование	http://psyparents.ru/
34	Эмоции и чувства.	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.za-partoi.ru/

35	Дискуссия «Влияние настроения на мой ритм жизни»	1	Дискуссия	http://www.newseducation.ru/
36	Социальная акция «Обними друга»	1	Творческая работа, акция	http://psyparents.ru/
37	Аффективные эмоциональные состояния.	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.za-partoi.ru/
38	Управление эмоциями и чувствами.	1	Проектная работа	http://www.newseducation.ru/
39	Дискуссия «Эмоции в жизни человека»	1	Дискуссия	http://psyparents.ru/
40	Практическая работа на тему «Как я выражаю свои эмоции»	1	Творческая работа	http://www.za-partoi.ru/
41	Самоконтроль как развивающая способность человека контролировать свои действия и поступки.	1	Семинар, презентация	http://www.newseducation.ru/
42	Психодиагностическая работа по выявлению способности к самоконтролю.	1	Анкетирование	http://www.nedopusti.ru/
43	Обучающие упражнения на приобретение навыков самоконтроля и саморегуляции	1	Наблюдение, решение проблем	http://psyparents.ru/
44	Дебаты «Подросток в XXI веке»	1	Дебаты	http://www.newseducation.ru/
45	Рисуем плакат «Мы вместе»	1	Творческая работа, конкурс	http://www.za-partoi.ru/
46	Развитие навыков личной безопасности подростка	1	Семинар	http://psyparents.ru/
47	Практическая работа на тему «Личная безопасность подростка»	1	Проектная работа	http://www.newseducation.ru/
48	Квест «Мои достижения»	1	Квест	http://www.za-partoi.ru/

49	Личная безопасность.	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.nedopusti.ru/
50	Правила безопасности.	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.za-partoi.ru/
51	Ограничения, виды ограничений.	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.newseducation.ru/
52	Запрет, нарушение запрета.	1	Наблюдение, решение проблем	http://psyparents.ru/
53	Дебаты «Мир в XXI веке»	1	Дебаты	http://www.za-partoi.ru/
54	Правила и способы обеспечения безопасности подростков.	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.newseducation.ru/
55	Механизм возникновения конструктивного и неконструктивного поведения.	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.za-partoi.ru/
56	Связь ситуации, мыслей, чувств, поведения.	1	Диспут	http://www.newseducation.ru/
57	Социальная акция «Улыбка друг человека!»	1	Акция	http://psyparents.ru/
58	Изменение собственных мыслей как способ изменения отношения к ситуации.	1	Анкетирование	http://www.nedopusti.ru/
59	Флешмоб учимся говорить «Нет»	1	Игра	http://www.za-partoi.ru/
60	Рисуем плакаты «Мир гармонии»	1	Творческая работа	http://www.newseducation.ru/
61	Организация выставки «Как прекрасен мир вокруг»	1	Творческая работа, акция	http://psyparents.ru/
61	Представление о манипулятивном общении у младших подростков	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.za-partoi.ru/
62	Представление о	1	Анкетирование	http://

	манипулятивном общении в подростковой среде.			www.newseducation.ru/
63	Способы развития у подростков умения распознавать манипуляции в общении со стороны сверстников или взрослых.	1	Анкетирование	http://psyparents.ru/
64	Способы противостояния негативному давлению со стороны окружающих.	1	Презентация, дискуссия	http://www.newseducation.ru/
65	Практическая работа с использованием ролевых игр и упражнений по обучению навыкам эффективного поведения в ситуации группового давления / манипулирования	1	Анкетирование	http://psyparents.ru/
66	Общий смотр знаний. Подготовка к флешмобу «Мы против»	1	Наблюдение, решение проблем	http://www.zapartoi.ru/
67	Общий смотр знаний. Флешмоб «Мы против»	1	Фестиваль, подведение итогов	http://www.newseducation.ru/
	Итого:	68		

