

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 14»
(МБОУ ОШ №14)**

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 72405
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение
к адаптированной основной образовательной
программе основного общего образования,
утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57
(в редакции приказов от 31.08.18г. № 144;
от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-ОД)

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Подросток»**

7 класс

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подросток»

По итогам освоения курса внеурочной деятельности учащиеся должны достичь результатов:

- У подростков сформируется адекватная самооценка, снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.
- Сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.
- Выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению.
- Повысится правовая грамотность и ответственность за свое поведение.
- Улучшение взаимоотношений;

Личностные универсальные учебные действия

«У ученика будут сформированы»:	«Выпускник получит возможность для формирования»
-готовность и способность к саморазвитию; -развитие познавательных интересов, учебных мотивов; -знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность.)	-формирование навыков коммуникативного общения (умение говорить, слушать, выслушивать критические замечания)

Регулятивные универсальные учебные действия

«У ученика будут сформированы»:	«Выпускник получит возможность для формирования»
-оценивать правильность выполнения работы на уровне адекватной ретроспективной оценки; -вносить необходимые коррективы; -уметь планировать работу и определять последовательность действий.	- организация и проведение мероприятий на основе совместного планирования, обсуждения и оценивания самостоятельной работы.

Познавательные универсальные учебные действия

«У ученика будут сформированы»:	«Выпускник получит возможность для формирования»

- самостоятельно включаться в общественную деятельность -осуществлять выбор различных видов деятельности	- самостоятельное формулирование цели, задач, выбор эффективных методик проведения мероприятия, проведение рефлексии.
---	---

Коммуникативные универсальные учебные действия

«У ученика будут сформированы»:	«Выпускник получит возможность для формирования»
-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	-грамотно и самостоятельно выражать свои мысли, разрешать конфликты, умение сотрудничать в сборе и поиске информации

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Форма организации внеурочной деятельности : **кружок**

Методы работы:

- Репродуктивный – воспроизведение знаний (беседа, сообщения, вопросы, тесты, анкетирование) ;
- Проблемный – выдвигается гипотеза научных данных, дети их обследуют и обобщают;
- Частично-поисковый – открывается новое под руководством учителя (творческие задания);
- Объяснительно-иллюстрированный – учитель сообщает и показывает наглядность;

№ п, /п	Тема	Содержание
1.	Как тебя зовут?	Интерактивная беседа «Право на имя» Понимание значения имени в жизни человека. Понимание значения отчества и фамилии для человека.
2.	В человеке все должно быть прекрасно	Разбор ситуаций «Права и обязанности». Осознание правил, принятых в современном обществе.
3.	Что такое мое «Я»? Знаю ли я себя?	Тест «Как хорошо вы знаете себя?»
4.	Люди существуют друг для друга	Данным высказыванием Марк Аврелий хотел сказать, что человек не может существовать отдельно от человека , а человек отдельно от общества. Помогая другим людям , люди смогут получить такую же помощь для себя. Без помощи окружающих людей многие бы уже просто погибли. Это

		позволяет доказать точку зрения, гласящую, что люди существуют друг для друга .
5.	Каким ты выглядишь в глазах других?	Тест «Каким ты выглядишь в глазах других?»
6.	С точки зрения других	Освоение доступных способов получения информации из различных источников. Соблюдение правил переписки, сохранения и передачи персональных данных. Понимание сути и назначения личных вещей.
7.	О пользе критики	Одни люди спокойно воспринимают критику , другие не любят, когда их критикуют, третьи критику категорически не терпят. Некоторым вообще не стоит давать советы, они их не услышат. ... Что мы знаем о критике ? Для чего она нужна, есть ли от нее польза? Умеете ли вы правильно воспринимать критику или являетесь человеком, совершенно ее не терпящим? Каким вырастет ребенок, если его постоянно критиковать? Что такое конструктивная и деструктивная критика ?
8.	Хорошо, что мы такие разные	Познавательная игра. И все-таки мы разные!
9.	Дружба – это...	Дружба — бескорыстные личные взаимоотношения между людьми, основанные на общности увлечений и интересов, на взаимном уважении. Но о дружбе совсем не хочется говорить сухим языком толковых словарей. О настоящей дружбе хочется слагать стихи, воспевать её. Ведь это не просто взаимное доверие, привязанность, совместное времяпровождение. Стихи о дружбе.
10.	Я и мои друзья	Социальные сети, безопасный Интернет. Умеем ли мы общаться с друзьями в сети Интернет?
11.	Мои одноклассники и одноклассницы	Сочинение «Я и мои одноклассники»
12.	Я и моя семья	Наши мысли и чувства. Ролевая игра «Я не один». Понимание назначения семьи. Характеристика семьи и семейных отношений. Подбор примеров, подтверждающих важную роль семьи в жизни человека.
13.	Неразлучные друзья взрослые и дети	Неразлучные друзья, Неразлучные друзья - Взрослые и дети . Тема о современных детях - очень болезненная тема. Сейчас прогрессирует такое мнение: чем меньше уделять внимания ребёнку вообще, тем лучше. Причём, лучше как для ребёнка , так и, естественно, и для родителей. ... Что мы получаем в результате? В современном мире растёт детская преступность. Почему -то несмотря на все наши старательные игноры наших детей ради того чтобы их приучить к жизненным трудностям, количество малолетних преступников с каждым годом всё возрастает. Размышляем, почему так происходит.

14.	Мир эмоций. Мои эмоции	Эмоции -субъективные реакции человека на воздействие внешних и внутренних раздражителей,это эмоции, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия (неудовольствия). Эмоции – особый класс психических явлений, протекающих в форме переживаний, отражающих отношение человека к удовлетворению или неудовлетворению актуальных его потребностей.
15.	Как справиться с плохим настроением	Если плохое настроение стабильно приходит, создайте свой «набор для расслабления»: теплые носки, свечи, успокаивающий травяной чай, качественный шоколад. И доставайте его не только по особым случаям, а каждый день, чтобы заботиться о себе. Лесная ванна. ... Это один из самых простых и приятных способов
16.	Спокойствие, только спокойствие!	Повысить настроение и заодно помедитировать — рисовать без цели и намерения. Возьмите белый лист или любимый блокнот. Обведите стакан несколько раз, чтобы на бумаге появились круги. Они могут наслаиваться друг на друга или наоборот, не касаться. Разделите их несколькими произвольно нарисованными линиями. Не думайте о том, как будет лучше их провести. Просто рисуйте и раскрашивайте.
17.	Стресс в жизни человека	Как снять стресс самому? — 20 методов борьбы со стрессом . Стресс – это очень опасное состояние. Оставленный «на самотек», без внимания, он потихоньку разрушает организм, приводя к развитию болезней сердца, нервной и эндокринной систем, ожирению.Физические упражнения для снятия стресса.
18.	Способы борьбы со стрессом	хорошо помогает в борьбе со стрессом тщательное планирование своего дня. Совершать хорошие поступки не только для родных, но и помогать незнакомым людям - это способствует повышению самооценки, снятию напряжения.
19.	Как помочь человеку справиться с горем	Как утешить близкого человека , если он попал в беду? Что сказать тем, кто потерял родных? Как самому справиться с горем . Лариса Пыжьянова — кандидат психологических наук. Она 10 лет проработала в Центре экстренной психологической помощи МЧС России и участвовала в ликвидации последствий 45 чрезвычайных ситуаций. ... У кого-то такой ресурс, что он и сам справится с горем , и другим поможет . Но не все так могут и не всегда. У человека в один момент есть жизненные силы, а в другой — нет, и если тут еще на него обрушивается горе , то кажется, что уже не встать. И он не виноват. Это, наверное, самое тяжелое — когда нет внутреннего ресурса. Советы психолога.

20.	Конфликты и компромиссы	Компромисс — это решение конфликта по взаимному добровольному соглашению с обоюдным отказом от части предъявленных требований. Школьная служба примирения. Медиация в школе.
21.	Учимся предотвращать и разрешать конфликты	Учимся общаться. Учимся дружить. Объяснение смысла понятий «дружба», «друг», «общение», «конфликт».
22.	Способы решения конфликтов с родителями	Секрет дружного коллектива. Изучение правил бесконфликтного общения и поведения. Мы и конфликт. Анализ конфликтных ситуаций, объяснение причин их возникновения и проектирование путей их разрешения. Разрешение конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
23.	Право быть ребенком. Конвенция ООН о правах ребёнка.	Знакомство с основными документами в области защиты прав человека. Права ребенка. Права детей-забота государства. Понимание сущности определений «право», «ответственность», «справедливость».
24.	Что такое ответственность?	Определение ответственности. Ответственность — качество человека, описывающее его способность нести ответ за результаты своих поступков и действий. Виды ответственности.
25.	Путешествие в страну «Законию»	Игра-путешествие «Права детей».
26.	Умение принимать решение	Решение практических ситуаций «Права в жизни». «Мой взгляд».
27.	Защита против жестокого обращения	Жестокое обращение с детьми – действие (или бездействие) родителей, воспитателей и других лиц, наносящие ущерб физическому или психическому здоровью ребенка . Выделяют несколько видов жестокое обращение : физическое, сексуальное, психическое (эмоциональное дурное обращение) насилие, отсутствие заботы (пренебрежение основными потребностями ребенка). Насилие – любая форма взаимоотношений, направленная на установление или удержание контроля силой над другим человеком. Формы насилия над детьми .
28.	Можно ли рисковать «по-умному»?	Знакомство с формами поведения, связанными с неоправданным риском для жизни и здоровья; формирование убеждения в необходимости принятия взвешенных решений перед выбором рискованных поступков. Воспитание негативного отношения к неоправданному риску .
29.	Полезно или полезные привычки?	20 полезных привычек , которые изменят вашу жизнь. Полезные привычки для укрепления физического и психического здоровья .

30.	Умеешь ли ты сказать «Нет»?	Тренинг . Формирование у учащихся навыков отказа от употребления психоактивных веществ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах; формирование здорового образа жизни.
31.	Курить или жить?	Закон запрещает использовать электронные сигареты , кальяны и вейпы в общественных местах , на рынках, в торговых центрах, офисах, кафе и ресторанах, в зданиях вокзалов и аэропортов.Какие мы знаем общественные места? Наказания за курение. Курение и здоровье подростка.
32.	Говоря наркотикам «нет», ты говоришь своему здоровью «да»	В здоровом теле, здоровый дух! Жизнь прекрасна, если у неё есть будущее! Спортивные эстафеты (клуб «Эверест»)
33.	Я выбираю здоровье	Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуальных недостатков. Какое бывает здоровье ? Физическое здоровье - органы и системы организма в порядке. Психическое здоровье - нервная система в порядке. Нравственное здоровье - настроение человека в социальной среде. Социальное здоровье - способность жить и общаться в социальной среде.
34.	Итоговое занятие «Вокзал мечты»	Психологическая игра « Вокзал мечты ». Цель. Формирование позитивного образа будущего, представления о своих жизненных ценностях. Задачи. · Обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор. · Отработка личной стратегии поведения в ситуации сложного жизненного выбора.

III. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Формы контроля
1.	Как тебя зовут?	1	выполнение игровых упражнений
2.	В человеке все должно быть прекрасно	1	выполнение игровых упражнений
3.	Что такое мое «Я»? Знаю ли я себя?	1	выполнение игровых

			упражнений
4.	Люди существуют друг для друга	1	Ролевая игра, Презентация «Это я!»
5.	Каким ты выглядишь в глазах других?	1	выполнение методики, игровых упражнений
6.	С точки зрения других	1	выполнение игровых упражнений
7.	О пользе критики	1	выполнение методики, игровых упражнений
8.	Хорошо, что мы такие разные	1	Тренинг психолога тестирование
9.	Дружба – это...	1	Презентация о дружбе
10.	Я и мои друзья	1	выполнение методики, игровых упражнений
11.	Мои одноклассники и одноклассницы	1	выполнение игровых упражнений
12.	Я и моя семья	1	Выступление о семье
13.	Неразлучные друзья взрослые и дети	1	оформление памяток, конкурсные задания
14.	Мир эмоций. Мои эмоции	1	Беседа с психологом
15.	Как справиться с плохим настроением	1	дискуссия, оформление памяток
16.	Спокойствие, только спокойствие!	1	дискуссия, оформление памяток
17.	Стресс в жизни человека	1	Беседа с психологом
18.	Способы борьбы со стрессом	1	групповая дискуссия, выполнение методик, оформление памяток, анкетирование

19.	Как помочь человеку справиться с горем	1	дискуссия, оформление памяток
20.	Конфликты и компромиссы	1	участие в ролевой игре, выполнение игровых упражнений
21.	Учимся предотвращать и разрешать конфликты	1	Беседа с социальным педагогом
22.	Способы решения конфликтов с родителями	1	Как в школе работает служба медиации?
23.	Право быть ребенком. Конвенция ООН о правах ребёнка.	1	Работа с документом, Конкурс рисунков
24.	Что такое ответственность?	1	групповая дискуссия, анализ проблемной ситуации, выполнение игровых упражнений
25.	Путешествие в страну «Законию»	1	выполнение игровых упражнений, оформление памяток
26.	Умение принимать решение	1	выполнение игровых упражнений
27.	Защита против жестокого обращения	1	Беседа с социальным педагогом
28.	Можно ли рисковать «по-умному»?	1	выполнение методики
29.	Полезно или полезные привычки?	1	Встреча с фельдшером школы Акция «Полезные советы»
30.	Умеешь ли ты сказать «Нет»?	1	анализ проблемной ситуации, выполнение игровых упражнений, оформление памяток
31.	Курить или жить?	1	Сообщения
32.	Говоря наркотикам «нет», ты говоришь своему здоровью	1	Акция

	«да»		
33.	Я выбираю здоровье	1	Презентация
34.	Итоговое занятие «Вокзал мечты»	1	Рефлексия
	ИТОГО:	34	