


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 ИМЕНИ СИРИНА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА»

РАССМОТРЕНО

Председатель Методического
совета, заместитель директора

 Л.И. Васильева

Протокол №1
От 30 августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Службы ППМС-
сопровождения, заместитель
директора

 Т.В. Колесникова

Протокол №1
От 30 августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 С.О. Москвина

Приказ №338 от 30.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6414850)

РАЗУМНЫЙ ВЫБОР

для обучающихся 5-7 классов

Автор программы:
Андрейцева Татьяна Григорьевна - педагог-психолог

Ханты-Мансийск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
- Нормативно-правовые основы программы.....	5
- Цель и задачи программы.....	7
- Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности школы	8
- Формы проведения занятий	9
2. Содержание курса внеурочной деятельности.....	10
3. Планируемые образовательные результаты.....	40
- Личностные.....	40
- Метапредметные.....	41
- Предметные.....	44
4. Тематическое планирование.....	45
5. Поурочное планирование.....	72
Приложение	82

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности "Разумный выбор" (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов федеральных основных образовательных программ основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

В настоящее время ведущую роль в профилактике и коррекции проявлений социально-негативных явлений, различных форм девиантного (отклоняющегося) поведения, продолжает играть общеобразовательная школа. С точки зрения известных педагогов В.И. Загвязинского, М.П. Зайцева, Г.Н. Кудашова, под профилактикой подразумевают научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение возможных физических или социокультурных коллизий у отдельных индивидов группы риска, сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей. Они отмечают, что с целью предупреждения отклонений (в том числе и противоправных) в поведении осуществляется комплекс мер социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность, получивших название «профилактика».

Для выяснения актуальности профилактической работы в МБОУ «СОШ № 6 им. Сирина Н.И.», был сделан анализ социально-психологической ситуации в школе.

В школе обучается 1320 несовершеннолетних по пятидневной рабочей неделе. Из общего количества семей, обучающихся: полных – 960, неполных – 283; многодетных – 224, имеющих детей под опекой – 25, семей, детей ОВЗ – 184 из них инвалиды с ОВЗ – 20, инвалиды – 2, малообеспеченных – 6, семей СВО – 31, детей-мигрантов – 3, многодетных – 415, сирот – 8.

Изучение контингента обучающихся школы показало, что подростки, требующие особого педагогического внимания, есть в каждом классе. Эти дети подвержены воздействию ряда взаимосвязанных биологических, психологических, социальных факторов, в результате, чего можно сделать вывод, что они более склонны к правонарушениям, насилию, другим видам антисоциального поведения. От педагогического такта, заботы, понимания проблем молодежи зависит, станут ли они успешными и востребованными обществом гражданами. А, значит, проводить работу по профилактике проявлений социально-негативных явлений среди подростков, на уровне общеобразовательных учреждений – это требование времени и необходимая составляющая воспитательного процесса в общеобразовательной организации.

Известно, что в младшем подростковом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. На этот возрастной период выпадает и изменение условий обучения: дети переходят из начальной школы в среднюю, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей. Для этого возраста характерно повышение тревожности, неуверенности, страхов.

Программа курса внеурочной деятельности «Разумный выбор» является составляющей частью системы работы школы по профилактике отклоняющегося поведения (отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся норм в определённых сообществах в определённый период их развития), где в основе работы с несовершеннолетними заложена психолого-педагогической поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми.

Основная идея программы курса внеурочной деятельности «Разумный выбор» - это формирование и развитие уверенности в своих возможностях и способностях принимать разумные решения, преодолевать жизненные трудности, формирование умения строить глубокие и надёжные взаимоотношения; приобретение навыков конструктивного взаимодействия, как с родителями, так и с предполагаемыми партнерами. Данная программа помогает обучающимся в ходе групповой работы осмыслить значение

важнейших социальных навыков, содействующих повышению социальной адаптированности подростков к сложным социально-экологическим условиям современного общества, выработке умения находить внешние ресурсы, ориентироваться на будущее образование и профессиональную подготовку.

Нормативно-правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Разумный выбор» составляют следующие документы:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений» от 24.06.1999 № 120-ФЗ;
- Федеральный Закон РФ «Об образовании» от 21.07.2014 №273-ФЗ;
- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998 №124-ФЗ;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22.03.2017 № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года»;
- Информационное письмо Министерства образования Российской Федерации от 26.01.2000 г. N 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 28.02.2000 №619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;
- Письмо Рособрнадзора от 20.09.2004 г. N 01-130/07-01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 05.09.2011 № МД1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.06.2022 N 07-4237 «Рекомендации по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждения суицидального поведения»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 01.06.2023 N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.02.2024 №110 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства

- образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 №171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
 - Распоряжение Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 29.12.2018 №731-рп «О Концепции правового просвещения граждан, проживающих в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Согласно требованиям ФГОС общего образования, реализация образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования предусмотрена через урочную и внеурочную деятельность. План внеурочной деятельности наряду с учебным планом является обязательной частью образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования и формируется с учетом интересов обучающихся и возможностей образовательной организации.

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (предметных, метапредметных и личностных), осуществляемую в формах, отличных от урочной.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗУМНЫЙ ВЫБОР»

Цель: Формирование и укрепление физического, социального, психического и нравственного здоровья обучающихся 5-7 классов, формирование у них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

- содействие развитию социальной и личностной компетентности обучающихся (навыки эффективного общения, принятия ответственных решений, выработка адекватной самооценки, повышение учебной мотивации, позитивного принятия себя и т.д.);
- формирование у обучающихся навыков стрессо- и жизнеустойчивости, позволяющих эффективно и без нарушения личностного развития преодолевать критические жизненные ситуации;
- формирование ценностного отношения к жизни и здоровью;
- формирование и развитие психологической устойчивости к неблагоприятным факторам влияния социума, в том числе развитие навыков преодоления чужого негативного влияния;
- формирование коммуникативных навыков, в том числе, бесконфликтного общения;
- формирование рекомендаций для обучающихся по построению образовательно-профессионального маршрута в зависимости от интересов, способностей, доступных им возможностей.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗУМНЫЙ ВЫБОР» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Настоящая Программа является частью образовательных программ основного общего образования и состоит из:

- планируемых результатов освоения курса внеурочной деятельности,
- содержания курса внеурочной деятельности, - тематического планирования.

Программа может быть реализована в работе с обучающимися 5 – 7 классов основного общего образования.

Программа рассчитана на 34 часа (ежегодно).

Программа состоит из занятий разных видов – тематических, практико-ориентированных и иных.

Программа для каждого класса может быть реализована в течение одного учебного года со школьниками 5 – 7 классов, если занятия проводятся 1 раз в неделю, в течение учебного года в периоды: сентябрь – декабрь, январь – май.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗУМНЫЙ ВЫБОР»

Внеурочные занятия «Разумный выбор» проводятся в формах, позволяющих обучающемуся вырабатывать собственную мировоззренческую позицию по обсуждаемым темам.

Личностное развитие ребенка — главная цель педагога. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая школьника совместной и интересной им обоим многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику анализировать, сравнивать и выбирать.

При проведении занятий педагог может использовать самые разные формы работы, такие как:

- Беседа;
- Дискуссия;
- Групповая проблемная работа;
- Игры: «Моя позиция», «Воображариум», «Объясни иначе», «Без лишних слов», «Биографус», «Общее и особенное», «Верю – не верю»;
- Ролевой диалог;
- Викторина;
- Работа с карточками;
- Вопросы друг для друга;
- Квест;
- Психологическая театрализация.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗУМНЫЙ ВЫБОР»

Разделы, реализуемые в параллелях 5-7 классов:

- 5 класс – «Новичок в пятом классе»; «Я и мир профессий»; «Я и мой мир»; «Я и окружающий мир».
- 6 класс – «Я и этот мир»; «Я и мир профессий»; «Я и здоровье»; «Я и окружающий мир».
- 7 класс – «Я и мой мир»; «Я и мир профессий»; «Я и здоровье»; «Я и окружающий мир».

2.1. РАЗДЕЛ «НОВИЧОК В ПЯТОМ КЛАССЕ»

Данный раздел направлен на психологическую помощь детям в адаптации при переходе в классы основного общего образования. Система психологической помощи детям при адаптации, во-первых, основана на понимании уникальности каждого периода возрастного развития, во-вторых, построена с учетом основных возможностей и потребностей каждой возрастной стадии развития.

Тема 1. Установочное занятие «Что такое пятый класс» (1 час)

5 класс.

На занятии необходимо создать психологические условия, позволяющие ребёнку успешно функционировать и развиваться в педагогической среде (школьной системе отношений). Занятие направлено на формирование у обучающихся представлений об умениях и навыках обучения в средних классах школы. Также, познакомить с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований, с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни, с разными формами коммуникации.

Тема 2. Тематическое занятие «Познай себя» (1 час)

5 класс.

Тема занятия помогает понять свои желания, потребности и возможности. Научить задавать себе вопросы. Например, «Кто я?» и «Что я хочу?». Ответы на эти вопросы помогут определить ценности, увлечения и цели. Изучать свои интересы. Это позволит понять, что важно для человека и как можно использовать свои таланты и навыки. Общаться с другими людьми. Изучать свои ошибки. Отработать навык взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

Тема 3. Тематическое занятие «Новичок в средней школе» (1 час)

5 класс.

На занятии важно познакомить ребят с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни. Формировать и развивать у обучающихся представлений об умениях и навыках обучения в среднем звене школы, учить адекватному отношению к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения, ознакомить обучающихся с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований, с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни, с разными формами коммуникации, создать условия для снижения тревожности, развития навыков сотрудничества и умения соревноваться с другими, выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Тема 4. Тестирование на изучение эмоционального состояния (1 час)

5 класс.

Определение уровня эмоционального состояния:

- Тест школьной тревожности Филипс
- Методика эмоционального отношения к учению А.Д.Андреева

Тема 5. Тематическое занятие «Мир эмоций» (1 час)

5 класс.

Занятие, выстроенное на расширение представлений детей об эмоциях и их значении в жизни человека. Формирование обстановки доверия и эмоционального комфорта учеников. Занятие проходит в форме игры на развитие эмоционального интеллекта.

Тема 6. Тематическое занятие «Наши учителя» (1 час)

5 класс.

На занятии нужно помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам, содействовать в создании внутренней «когнитивной карты» учебного процесса; формирование представлений о педагоге как профессионале, решающем свои задачи; формирование представлений о педагогах как об интересных личностях. Форма занятия: интервью.

Тема 7. Тематическое занятие «Изучение девиантного поведения» (1 час)

5 класс.

Определение уровня социально-психологической адаптации и мотивации:

- Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП-склонности к девиантному поведению) Э.В.Леус. САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г.Соловьёв. СМГУ, г.Архангельск.

- Тест «Самооценка психических состояний» Г.Айзенк

Тема 8. Тематическое занятие «Ищу друга» (1 час)

5 класс.

Занятие направлено на сплочение детского коллектива, развитие навыков взаимопонимания, повышение компетентности в общении, эмоциональной устойчивости, доброжелательного отношения друг к другу. Цель, помочь учащимся узнать, какими личностными качествами обладает настоящий друг, кто может называться настоящим другом, и рассмотреть правила настоящей дружбы.

Тема 9. Тематическое занятие «Мы и наш класс» (1 час)

5 класс.

Это занятие, которое направлено на знакомство и сплочение детского коллектива, развитие навыков сотрудничества, снижение тревожности, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы». На занятии нужно обобщить полученный опыт взаимодействия в группе, обеспечить каждому участнику обратную связь от группы, осмыслить себя как члена группы. Ведущему необходимо подвести участников к идее, что каждый из них — частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы». В заключение нужно обсудить, может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я».

2.2. РАЗДЕЛ «Я И ЗДОРОВЬЕ»

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Вот почему необходима и воспитательная и образовательная деятельность семьи, школы и всего общества по вопросам сохранения и укрепления здоровья. В программе «Разумный выбор» разработаны уроки по формированию личностной и социальной компетенции, посвященные образу «Я», принятию решений и общению.

Подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность.

Тема 1. Тематическое занятие «Специалисты – учащимся» (1 час)

6 класс.

Это занятие направлено на формирование ответственности одной из своих ценностей. Важно осознать, что это качество — важный социальный навык, который даёт шанс улучшить жизнь. Спрашивать себя о том, что можно сделать сейчас и какие есть возможности. Полезно заменять требования по типу «я хочу» на вопросы о том, что необходимо сделать, чтобы получить то, что хочется. Принять на себя ответственность за свои действия, результаты и успех.

Это основа для личного и профессионального развития. Практиковать самодисциплину. Нужно гарантировать, что действия соответствуют личным ценностям и целям. Это помогает снизить стресс и улучшить управление временем.

- Встреча со специалистами БУ ХМАО-Югры «ОКПНБ» (психиатр-нарколог, клинический психолог). Беседа о здоровом образе жизни.

Сформировать умение видеть опасные ситуации и принимать правильные решения при групповом давлении на них, снижение вероятности приобщения обучающихся к вредным привычкам.

7 класс.

- Встреча с инспектором ОДН МО МВД России «Ханты – Мансийский». Беседа о формировании чувства личной ответственности, а также разъяснить административную и уголовную ответственность.

Тема 2. Тематическое занятие «Наше здоровье в наших руках» (1 час)

6 класс. 7 класс.

На занятии происходит формирование у обучающихся понимание необходимости вести здоровый образ жизни. Мини - лекция о факторах, влияющих на здоровье. Определение здоровье согласно определению ВОЗ. Проведение викторины о базовом понимании полезных привычек для здорового образа жизни. Составление режима дня.

Тема 3. Тематическое занятие «Наши сходства и различия» (1 час)

6 класс. 7 класс.

На занятии необходимо показать сходства между людьми могут быть, например, в общности интересов, совпадениях во внешних чертах (цвет волос).

Различия могут быть по полу, внешности (рост, комплекция, цвет и длина волос, цвет глаз, форма ушей, носа и рта и др.), характеру, вкусовым предпочтениям, интересам и способностям.

Тема 4. Тематическое занятие «Здоровым быть здорово!» (1 час)

6 класс. 7 класс.

Тема занятия направлена на формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и здоровому образу жизни, через положительное отношение к физической культуре и спорту, правильное представление о пользе соблюдения режима дня, закаливания, правильного питания и т.д. Формирование представления о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни.

Занятие с элементами тренинга: «Основы здорового образа жизни».

Тема 5. Тематическое занятие «Скажем стрессу «нет» (1 час)

6 класс. 7 класс.

Важность занятия направлена на понимание, что каждый человек может найти свои собственные способы достижения душевного комфорта. Если стресс вызывает серьёзные проблемы со здоровьем, рекомендуется обратиться к специалисту.

Тема 6. Тематическое занятие «Что такое стресс» (1 час)

6 класс. 7 класс.

Темой занятия раскрывается важность эмоции в нашей жизни. Причины возникновения стресса. Как стать стрессоустойчивым. Стресс является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в повседневной жизни проблемах или угрозах.

Тема 7. Тематическое занятие «Искусство владеть собой» (1 час)

6 класс. 7 класс.

На занятии обучающиеся знакомятся, с искусством владеть собой это умение осознавать свои негативные эмоции и цивилизованно их выражать, способность культивировать позитивные и эффективно достигать состояния внутреннего душевного равновесия. Так же происходит формирование человеком оценки своих достоинств и недостатков на основе наблюдений за собой, познание человеком самого себя — характера, чувств, способностей.

Тема 8. Тематическое занятие «Мы – здоровое будущее страны» (1 час)

6 класс. 7 класс.

На занятии формируется понимание, что здоровье как главная ценность человеческой жизни и формирование здорового образа жизни. Занятие направлено на создание личностного психологического иммунитета школьников и формирование потребности детей и подростков получать удовольствие через здоровую активность и полезную деятельность. Квест по основным правилам здорового образа жизни (питание, режим, закаливание, спорт).

Тема 9. Тематическое занятие «Жизнь как ценность» (1 час)

6 класс. 7 класс.

Тема направлена на осознание, что качество жизни влияет на её ценность. Если человек живёт, поддерживает свою жизнь, любит и заботится о ней во имя блага и не за счёт жизни и ценностей других людей, то его жизнь есть благо и богатство. Если же берут верх бесчеловечные начала, то жизнь начинает деградировать, становиться всё беднее и слабее. Акция с позитивными аффирмациями: «Я ценю свою жизнь».

2.3. РАЗДЕЛ «Я И МИР ПРОФЕССИЙ»

Тема 10. Тематическое занятие «Изучение профессиональных интересов (1 час)

5 класс. 6 класс. 7 класс.

Россия – страна безграничных возможностей и профессионального развития. Познавательные цифры и факты о развитии и достижениях страны. Разделение труда как условие его эффективности. Разнообразие отраслей.

Цели и возможности курса «Разумный выбор», виды занятий, основные образовательные формы, правила взаимодействия.

Платформа «Билет в будущее» <https://bvbinfo.ru/>, возможности личного кабинета обучающегося. Занятие направлено на определение предпочтений, склонностей и потенциальных областей занятий, в которых человек был бы наиболее мотивирован, продуктивен и удовлетворён

Тема 11. Тематическое занятие «Что я знаю о профессиях» (1 час)

5 класс.

На занятии показывается соотнесение личных качеств и интересов с направлениями профессиональной деятельности (создание проектов).

6 класс.

На занятии формируется понимание, что профессия — род трудовой деятельности человека, являющийся обычно источником существования, предмет его постоянных занятий, а также свидетельство наличия у него знаний и умений, опыта, позволяющих квалифицированно выполнять данный вид работ

Три базовые компонента, которые необходимо учитывать при выборе профессии:

- «ХОЧУ» – ваши интересы;
- «МОГУ» – ваши способности;
- «БУДУ» – востребованность обучающегося на рынке труда в будущем.

7 класс.

Тема занятия, о профиле обучения, выбор профиля обучения. Кто в этом может помочь, в чем роль самого ученика. Как могут быть связаны школьные предметы, профиль обучения и дальнейший выбор профессионального пути. Формула «5 П»: Проблема, Постановка задачи, Поиск информации и ресурсов, Продукт (решение), Презентация.

Тема 12. Тематическое занятие «Задатки и склонности» (1 час)

(Создание проектов)

5 класс.

Занятие направлено на изучения содержание деятельности профессий, представленных в отраслях, необходимые профессионально важные качества, особенности профессиональной подготовки.

6 класс.

На занятии изучаются составляющие готовности к профессиональному выбору, особенности диагностик для самостоятельного прохождения на платформе «Билет в будущее» <https://bvbinfo.ru/> Диагностика «Мои интересы».

7 класс.

На занятии изучаются составляющие готовности к профессиональному выбору, особенности диагностик для самостоятельного прохождения на платформе «Билет в будущее» <https://bvbinfo.ru/> Диагностика «Мои ориентиры».

Тема 13. Тематическое занятие «Признаки профессии» (1 час)

5 класс. 6 класс. 7 класс.

Занятие направлено на углубление представлений о профессиях в изученных областях. Педагогу предлагается выбор в тематике занятия из двух возможных.

Обучающиеся получают задания от специалиста (в видеоролике или в формате презентации, в зависимости от технических возможностей образовательной организации) и, благодаря их выполнению, уточняют свои гипотезы о предмете профессиональной деятельности, условиях работы, личных качествах, целях и ценностях профессионалов в профессии, их компетенциях, особенностях образования.

Тема 14. Тематическое занятие «Формула профессии» (1 час)

5 класс. 6 класс. 7 класс.

Занятие посвящено «формуле профессии» - схеме описания профессии, созданной для облегчения поиска профессии по критериям: предмет профессиональной деятельности, направление дополнительного образования, условия работы, школьные предметы, личные качества, цели и ценности, а также компетенции.

2.4. РАЗДЕЛ «Я И МОЙ МИР»

Тема 15.1. Тематическое занятие «Общение в жизни человека» (1 час)

5 класс.

Занятие направлено на изучение понятия общения. Виды и стили общения. Формирование личностных установок детей. Конструктивное общение. Общение создаёт определённое настроение, помогает почувствовать себя лучше, удовлетворить базовые эмоциональные потребности. Благодаря общению

человек чувствует себя частью общества на разных уровнях — мира, страны, социальной группы. Человек выражает себя через общение. Это помогает улучшить самооценку, ощутить личностный рост, донести свои мысли. Общение даёт возможность воздействовать на людей, выражать свои идеи и убеждения, достигать значимых целей в какой-то деятельности. В тяжёлых ситуациях поддерживающее общение помогает легче справляться с психологической нагрузкой. Упражнение «Мой личный герб».

Тема 16.1. Тематическое занятие «Зачем нужно знать себя?» (1 час)

5 класс.

Занятие направлено на понимание, что знание себя необходимо, потому что это помогает человеку развить свои таланты, исправить недостатки, легче общаться с окружающими. Определив свою индивидуальность, человек сможет увидеть индивидуальность другого человека. Также это способствует ощущению успеха и счастья. Упражнение «Цвет настроения», Самоанализ «Кто я?»

Тема 17.1. Тематическое занятие «Я глазами других» (1 час)

5 класс.

На занятии происходит формирование представлений о себе через оценку другими людьми. Осознание участниками своего собственного «Я», особенностей своей личности, формирование положительного образа «Я», развитие навыков самопознания и саморазвитие личности. Сформировать у обучающихся навыки самоанализа и определения своих психологических границ, дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники, обсудить конструктивные способы поддержания позитивной самооценки, развить умение анализировать свои личностные качества.

Тема 18.1. Тематическое занятие «Самооценка» (1 час)

5 класс.

Тема занятия позволяет раскрыть то, что существует общая самооценка, которая отражает уровень самоуважения, принятие или непринятие себя в целом, и частная самооценка, характеризующая отношение человека к

различным сторонам своей личности, поступкам, успешности в отдельных видах деятельности. Базовая самооценка формируется в детстве, но это категория, которая может изменяться со временем и подлежит коррекции.

Тема 19.1. Тематическое занятие «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги» (1 час)

5 класс.

На занятии обучающихся необходимо познакомить с эмоциями, обучение определять эмоциональное состояние других людей и тренировку умения владеть своими эмоциями. Формирование стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нём, расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности безоценочного их принятия, способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходиться к компромиссному решению и пониманию других людей.

Тема 20.1. Тематическое занятие «Ярмарка достоинств» (1 час)

5 класс.

Упражнение, на м занятии помогает сформировать адекватную самооценку. После упражнения проводится обсуждение. После обсуждения подводят ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, — это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

Вывод: достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства (В.О. Ключевский).

Тема 15.2. Тематическое занятие «Мир человеческих взаимоотношений» (1 час)

6 класс.

На занятии происходит формирование у ребят определённых психологических качеств и навыков общения. Цель — научить строить взаимоотношения в процессе взаимодействия с окружающими на основе сотрудничества и взаимопонимания, готовности принять других людей, их

взгляды, обычаи и привычки такими, какие они есть. Позволяет познакомить учащихся с понятиями «человеческие отношения», «компромисс», «комплименты», «конфликт». Также задача занятия — развивать коммуникативные качества детей, учить общению друг с другом и с разными людьми.

Тема 16.2. Тематическое занятие «Умение слушать» (1 час)

6 класс.

На занятии необходимо научить отличать понятия «слышать» и «слушать». Владеть правилами хорошего слушателя. Например, слушать можно позой тела, глазами, головой, руками. Строить монологическое и диалогическое высказывание. Также можно овладеть техниками активного слушания. Осознавать самостоятельную и личную ответственность за взаимодействие с окружающими, установку на активное слушание, понимание и осознание высказываний собеседника. При необходимости извлекать информацию из различных источников и делать логические выводы.

Тема 17.2. Тематическое занятие «Умения принимать решения» (1 час)

6 класс.

Занятие направлено на формирование осознанно выбирать из множества вариантов тот, который повлияет на ситуацию лучшим образом. Это развивает критическое и аналитическое мышление. Разбираться в методах и техниках поиска и разработки эффективных решений. Можно научиться подбирать подходящие для каждого конкретного случая. Осознать степень ответственности за принятое решение и его последствия. Уважать мнение и потребности других. Это поможет принимать решения, учитывая чувства и потребности других людей. Быть увереннее в своих силах. Человек поймёт, что способен справиться с трудностями и брать ответственность за свои действия.

Тема 18.2. Тематическое занятие «Умение отвечать за себя» (1 час)

6 класс.

На занятии формируется ответственность за себя - означает осознание своих действий, решений и способность принять на себя их последствия.

Принятие человеком ответственности начинается с осознания и признания того, что он является активным участником своей жизни и имеет возможность влиять на нее. Одним из ключевых факторов, способствующих принятию ответственности, является развитие осознания, осведомленности о своих мыслях, эмоциях и действиях.

Тема 19.2. Тематическое занятие «Сопротивление давления со стороны» (1 час)

6 класс.

Темой занятия знакомим обучающихся с видами психологического давления. К ним относятся лезть, ссыла на авторитет, угроза, шантаж, попытка вызвать чувство вины и другие. Черты личности, которые помогают противостоять групповому давлению. Это уверенность в себе, знания, умение постоять за себя, устремленность, стойкость и храбрость. Как вести себя в ситуации давления. Например, неагрессивно настаивать на своём, сказать «Нет!», уйти. При этом не следует грубить или вести себя агрессивно, так как это может привести к ещё большему давлению. Способы сопротивления давлению. К ним относятся отказ без объяснения, с объяснением причины отказа, с объяснением понимания причины просьбы или своего отношения к просьбе. Также на занятии можно провести ролевое моделирование, когда участники обыгрывают ситуации, определяют виды давления и способы сопротивления ему.

Тема 20.2. Тематическое занятие «Самооценка и самовоспитание» (2 часа)

6 класс.

Темой занятия важно показать, что оценка человеком собственных возможностей, качеств, достоинств и недостатков. Как уровень самооценки влияет на поступки человека. Правильная самооценка необходима для развития личности, правильной ориентации в своих силах, умениях и способностях. Кто и что влияет на самооценку. Например, на самооценку подростка оказывают влияние друзья, родители, учителя и другие люди. Что такое

самовоспитание. Это сознательная деятельность, направленная на реализацию себя как личности, выработку у себя желательных личностных качеств. Какие элементы входят в процесс самовоспитания. К ним относятся самоанализ (видение своих плюсов и минусов), самоотчёт (умение взять свою жизнь под ответственность), внутренняя мотивация (способность настроить себя на выполнение работы) и контроль над своим поведением (умение сравнить текущий прогресс с личностным прогнозом).

Тема 15.3. Тематическое занятие «Тревожность» (1 час)

7 класс.

На занятии формируется навык преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу. Раскрыть понятия тревожности и стресса, обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности, познакомить учащихся с упражнениями на расслабление, обучить навыкам саморегуляции.

Тема 16.3. Тематическое занятие «Преодоление тревожности» (1 час)

7 класс.

Цель занятия формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу. Раскрыть понятия тревожности и стресса, обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности, познакомить учащихся с упражнениями на расслабление, обучить навыкам саморегуляции.

Тема 17.3. Тематическое занятие «Манипулирование» (1 час)

7 класс.

Темой занятия расширяем объём психологических знаний об общении, научить участников тренинга распознавать различные типы манипуляции, стимулировать использование новых приёмов и методов общения, способствовать психоэмоциональному расслаблению.

Тема 18.3. Тематическое занятие «Я и мои поступки» (1 час)

7 класс.

На занятии создаются условия для формирования у младших школьников адекватного оценивания собственных поступков. Воспитательные: воспитывать стремление совершать добрые дела и хорошие поступки, уважение и терпимость к окружающим людям. Учить давать оценку своим поступкам и действиям. Развивать умение прогнозировать последствия поступков и корректировать своё поведение, а также монологическую речь, логическое мышление и творческое воображение.

Тема 19.3. Тематическое занятие «Самооценка и самовоспитание» (1 час)

7 класс.

На занятии изучается, что оценка человеком собственных возможностей, качеств, достоинств и недостатков. Как уровень самооценки влияет на поступки человека. Правильная самооценка необходима для развития личности, правильной ориентации в своих силах, умениях и способностях. Кто и что влияет на самооценку. Например, на самооценку подростка оказывают влияние друзья, родители, учителя и другие люди. Что такое самовоспитание. Это сознательная деятельность, направленная на реализацию себя как личности, выработку у себя желательных личностных качеств. Какие элементы входят в процесс самовоспитания. К ним относятся самоанализ (видение своих плюсов и минусов), самоотчёт (умение взять свою жизнь под ответственность), внутренняя мотивация (способность настроить себя на выполнение работы) и контроль над своим поведением (умение сравнить текущий прогресс с личностным прогнозом).

Тема 20.3. Тематическое занятие «Ответственность» (2 часа)

7 класс.

Тема занятия способствует развитию у школьников чувства ответственности. Также оно помогает формировать у детей умение анализировать свои поступки и черты характера, прогнозировать последствия

своих действий. Кроме того, занятие может убедить учеников в том, что человек, умеющий отвечать за свои поступки, достоин уважения.

Каждый ребенок во время взросления принимает определенные ценности, в которых одновременно отражаются содержательные характеристики его позиции и поведения, а также его личностные характеристики, связанные с определенным представлением о себе и возможностях собственного активного проявления в социуме. Путем принятия конкретных ценностей определяются выбор личностью социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора. Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность.

В разделе «Я и мой мир» представлены методики, помогающие школьникам в формировании собственных ценностей и прежде всего – ценности «Я», в осознании своей жизни, жизненных целей, осмыслении ценностей времени, познания и творчества, в поиске внутренних ресурсов.

2.5. РАЗДЕЛ «Я И ОКРУЖАЮЩИЙ МИР».

На своем жизненном пути человек сталкивается с множеством проблем. Порой он не видит выхода, и тогда ему в голову приходят мысли о смерти. Эти мысли посещают людей разного возраста, но в большинстве случаев суицидальные наклонности присущи детям и подросткам.

Известно, что в младшем подростковом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. На этот возрастной период выпадает и изменение условий обучения: дети переходят из начальной школы в среднюю, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей. Для этого возраста характерно повышение тревожности, неуверенности, страхов.

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Методики данной программы, помогают подросткам в ходе групповой работы осмыслить значение важнейших социальных навыков, содействующих

повышению социальной адаптированности подростков, выработке умения находить внешние ресурсы, а, следовательно, профилактике девиантного поведения и суицида.

Занятия по данной программе направлены на разнообразное развитие личности: осознание и выражение своих чувств, развитие способов взаимодействия со сверстниками, эффективное поведение в конфликтах, проблемных жизненных ситуациях.

Тема 21.1. Тематическое занятие «Азбука перемен» (1 час)

5 класс.

Занятие в форме диспута направлено на формирование у подростков стремления к конструктивному взаимодействию с людьми, независимо от многообразия проявлений их индивидуальностей. Преодоления тревожности у подростков, формирование взаимного доверия, как правильно принять новые ситуации и сделать правильный выбор, формирование у обучающихся коммуникативных универсальных учебных действий.

Тема 22.1. Тематическое занятие «Вежливость» (1 час)

5 класс.

На занятии важно познакомить детей с понятием «вежливость», «доброта», показать необходимость употребления в речи “вежливых” слов, корректировать и развивать связную речь и зрительное восприятие на основе упражнения на внимание и запоминание, диалогической речи, мыслительную деятельность (словесно-логическое, наглядно-образное и наглядно-действенное мышление, установление логических и причинно-следственных связей на основе упражнений на анализ, синтез, обобщение. Воспитывать культуру общения, формировать уважение и доброжелательное отношение к людям.

Объясните значение высказывания: «Истинная вежливость заключается в благожелательном отношении к людям». Зависит ли вежливость от образования? Кого больше любит вежливый человек — себя или других?

Тема 23.1. Тематическое занятие «Тестирование» (1 час)

5 класс.

Диагностика на изучение девиантного поведения несовершеннолетних

(тест СДП – склонности к девиантному поведению) (Э.В. Леус, САФУ им.

М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск)

Тема 24.1. Тематическое занятие «Зачем нужен этикет» (1 час)

5 класс.

Правила этикета, которые изучаются и повторяются на занятии, помогают выбрать подходящий стиль поведения в различных ситуациях общения. Соблюдение этикета демонстрирует уважение к собеседнику, что облегчает достижение взаимопонимания, способствует налаживанию контактов и формированию стойких доброжелательных отношений. Этикет избавляет от риска быть неправильно понятым, позволяет чувствовать себя уверенно в штатных и нештатных ситуациях. Этикет оказывает влияние на сознание и поведение человека, в частности в выборе нравственных ориентиров. Предупреждать конфликты. В межличностном общении правила хорошего тона способны снимать психологическую напряжённость. Тактичность и уважительность в разного рода конфликтах помогают найти цивилизованный выход из ситуации.

Тема 25.1. Тематическое занятие «Умение вести беседу» (1 час)

5 класс.

Тема занятия раскрывает, что эффективное общение — навык, который можно и нужно совершенствовать на протяжении всей жизни. Важно уметь проявлять искренний интерес к собеседнику. Задавать уточняющие вопросы, чтобы показывать вовлечённость в разговор. Активно слушать. Показывать собеседнику, что вы заинтересованы в его мнении, кивая, поддерживая зрительный контакт и делая небольшие комментарии. Давать адекватные ответы. Вместо односложных ответов стараться развёрнуто выражать свои мысли. Например, отвечая на вопрос о своём дне, рассказать о конкретных событиях и эмоциях, которые вы пережили. Использовать юмор. Лёгкие шутки и

остроумные замечания помогут разрядить обстановку и создать атмосферу дружелюбия. Однако важно чувство меры: излишнее количество шуток или неподходящие по контексту могут произвести обратный эффект. Вовлекать третьего человека в разговор. Это добавит элемент неожиданности и новизны.

Тема 26.1. Тематическое занятие «Принимаем гостей» (1 час)

5 класс.

Тема занятия направлена на то, что бы дать знания, умения и навыки общения «хозяин — гость». Познакомить детей с основными правилами поведения в гостях. Формировать уважительное отношение к окружающим людям. Воспитать культуру поведения во время приёма гостей.

Проигривание ситуаций, комментарии по ситуациям.

Тема 27.1. Тематическое занятие «Сплочение и доверие» (1 час)

5 класс.

На занятии формируется понимание, что сплочённость необходима для успешной работы команды. Она помогает снизить уровень конфликтов и повысить производительность сотрудников. Сплочённый коллектив может лучше решать задачи, устойчив к изменениям и готов к новым вызовам. Доверие позволяет людям открыто общаться и делиться своими мыслями, идеями и ощущениями. Это улучшает общую работу команды и укрепляет внутренние взаимоотношения.

Для построения доверия важно: быть честным и открытым в коммуникации, выполнять обещания и обязательства, признавать ошибки и учиться на них.

Упражнение «Поздороваемся»; Разминка «Поменяйтесь местами»; Мини-лекция на тему «Что такое доверие. Анализ занятия».

Тема 28.1. Тематическое занятие «Мы – команда» (4 часа)

5 класс.

Занятие направлено на сплочение классного коллектива, формирование дружелюбного, терпеливого и уважительного отношения к личности каждого ученика.

Цель занятия — сформировать у учащихся межличностные отношения, толерантность, доверие друг к другу, стремление к взаимопомощи и сотрудничеству. Создать условия для усвоения учащимися важности работы в команде, повысить внутригрупповое доверие и сплочённость членов группы, формировать нравственные качества: умение дружить, ценить дружбу, формировать у учащихся культуру общения, формировать умение высказывать своё мнение, отстаивать его, а также признавать свою неправоту в случае ошибки.

Тема 29.1. Тематическое занятие «Буллингу – нет» (1 час)

5 класс.

На занятии важно ознакомить обучающихся с понятием «буллинг», его формами и структурой, развить умение нахождения путей выхода из сложной ситуации, сформировать навыки безопасного и ответственного поведения. активизировать знания обучающихся по теме «буллинг»;

Мини – лекция о буллинге, роли в буллинге, последствия, ответственность. Встреча с инспектором ОДН МО МВД России «Ханты – Мансийский».

Тема 30.1. Тематическое занятие «Конфликт» (1 час)

5 класс.

На занятии необходимо помочь обучающимся усвоить понятия «конфликт» и «конфликтная ситуация», познакомить обучающихся с навыками, необходимыми в конфликтной ситуации, и правилами предупреждения конфликтов, развивать умения нравственного самопознания, самоанализа, самооценки, решение проблемы сплоченности класса.

Беседа о том, чем конфликт отличается от буллинга. Виды конфликта, ответственность.

Тема 31.1. Тематическое занятие «Конфликт. Разрешение» (1 час)

5 класс.

На занятии важно сформировать умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях, также оно может способствовать пониманию собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формированию

эффективных навыков общения, кроме того, занятие может помочь сплотить коллектив и воспитать толерантное отношение друг к другу в конфликтных ситуациях.

Практический разбор конфликтов, Разбор способов совместного принятия решения, Упражнение «Космическая скорость».

Тема 21.2. Тематическое занятие «Азбука перемен» (1 час)

6 класс.

Занятие в форме диспута направлено на формирование у подростков стремления к конструктивному взаимодействию с людьми, независимо от многообразия проявлений их индивидуальностей. Преодоления тревожности у подростков, формирование взаимного доверия, как правильно принять новые ситуации и сделать правильный выбор, формирование у обучающихся коммуникативных универсальных учебных действий.

Составление «Азбуки перемен» опираясь на свой личный опыт преодоления трудностей; Упражнение «Нарисуем жизнь»; Притча о царе Давиде; Игра «Я бросаю тебе мяч»; Анализ занятия.

Тема 22.2. Тематическое занятие «Вежливость» (1 час)

6 класс.

Важно на занятии познакомить детей с понятием «вежливость», «доброта», показать необходимость употребления в речи “вежливых” слов, корректировать и развивать связную речь и зрительное восприятие на основе упражнения на внимание и запоминание, диалогической речи, мыслительную деятельность (словесно-логическое, наглядно-образное и наглядно-действенное мышление, установление логических и причинно-следственных связей на основе упражнений на анализ, синтез, обобщение. Воспитывать культуру общения, формировать уважение и доброжелательное отношение к людям.

Объясните значение высказывания: «Истинная вежливость заключается в благожелательном отношении к людям». Зависит ли вежливость от образования? Кого больше любит вежливый человек — себя или других?

Кого больше любит вежливый человек — себя или других? Составление кодекса вежливости; Упражнение «Добрые слова для каждого»; Анализ занятия.

Тема 23.2. Тематическое занятие «Тестирование» (1 час)

6 класс.

Диагностика на изучение девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению) (Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск)

Тема 24.2. Тематическое занятие «Зачем нужен этикет?» (1 час)

6 класс.

Тема занятия раскрывает, что этикет оказывает влияние на сознание и поведение человека, в частности в выборе нравственных ориентиров. Предупреждать конфликты. В межличностном общении правила хорошего тона способны снимать психологическую напряжённость. Тактичность и уважительность в разного рода конфликтах помогают найти цивилизованный выход из ситуации.

Спектакль экспромт на тему: «Сложно жить без этикета».

Тема 25.2. Тематическое занятие «Умение вести беседу» (1 час)

6 класс.

На занятии развивается навык общения в различных ситуациях, включая умение начинать разговор, поддерживать диалог, слушать и понимать собеседника, аргументировать своё мнение. Формирование способности обучающихся к новому способу действия. Выявление понятий «беседа» и «общение», умение объяснять эти понятия. Воспитание культуры умственного труда, формирование коммуникативных умений

Тема 26.2. Тематическое занятие «Основные законы психологии эмоций» (1 час)

6 класс.

Занятие формирует навык, понимать своё эмоциональное состояние. Участники учатся анализировать причины его возникновения и возможные способы совладения с ним. Осознавать влияние эмоций на отношения с другими

людьми и на другие жизненные сферы. Также занятие развивает способность определять эмоциональное состояние других людей, умение владеть и управлять своими эмоциями, пользоваться языком жестов и мимикой для эффективной коммуникации и передачи переживаемых эмоций

Тема 27.2. Тематическое занятие «Сплочение и доверие» (1 час)

6 класс.

На занятии формируется понимание, что сплочённость необходима для успешной работы команды. Она помогает снизить уровень конфликтов и повысить производительность сотрудников. Сплочённый коллектив может лучше решать задачи, устойчив к изменениям и готов к новым вызовам. Доверие позволяет людям открыто общаться и делиться своими мыслями, идеями и ощущениями. Это улучшает общую работу команды и укрепляет внутренние взаимоотношения.

Для построения доверия важно: быть честным и открытым в коммуникации, выполнять обещания и обязательства, признавать ошибки и учиться на них.

Тема 28.2. Тематическое занятие «Запреты на чувства» (1 час)

6 класс.

Тема занятия направлена на расширение знания о чувствах и эмоциях, развить способность их безоценочного принятия. Научить распознавать свои чувства и управлять ими, грамотно выражать их. Снять запреты на выражение отдельных эмоций в игровой форме. Это важно, так как запрет на эмоции может иметь негативные последствия для психического здоровья человека. Подавление чувств может привести к накоплению фрустрации, стресса и тревоги. Кроме того, запрет на выражение эмоций может привести к тому, что человек начнёт скрывать свои чувства и мысли от окружающих, что может привести к социальной изоляции.

Тема 29.2. Тематическое занятие «Эффект обратного действия» (1 час)

6 класс.

Занятие способствует развитию установки, что в решении проблемы есть несколько путей. Углубить знания по психологии эмоций. Развивать ассоциативное и гибкое мышление.

Эффект обратного действия — это когнитивное искажение, которое заставляет людей при столкновении с фактами, несоответствующими их убеждениям, отвергать и игнорировать эти факты. По сути, эффект демонстрирует, что предъявление собеседнику доказательств, которые опровергают его позицию, часто неэффективно и приводит к обратной реакции, заставляя людей доказывать своё первоначальное мнение сильнее. Понимание этого эффекта позволяет критичнее оценивать то, как обрабатывается новое знание, что помогает более рационально мыслить и лучше принимать решения

Тема 30.2. Тематическое занятие «Мы – команда» (2 часа)

6 класс.

На занятии формируется понимание, что сплочение классного коллектива, формирование дружелюбного, терпеливого и уважительного отношения к личности каждого ученика.

Цель занятия — сформировать у учащихся межличностные отношения, толерантность, доверие друг к другу, стремление к взаимопомощи и сотрудничеству. Создать условия для усвоения учащимися важности работы в команде, повысить внутригрупповое доверие и сплочённость членов группы, формировать нравственные качества: умение дружить, ценить дружбу, формировать у учащихся культуру общения, формировать умение высказывать своё мнение, отстаивать его, а также признавать свою неправоту в случае ошибки.

Квест «Необитаемый остров».

Тема 31.2. Тематическое занятие «Буллингу – нет» (1 час)

6 класс.

На занятии важно сктивизировать знания обучающихся по теме «буллинг», развить уважение к различиям других, сформировать доброжелательное отношение друг к другу, развить навыки межличностного взаимодействия.

Беседа о буллинге, последствия, ответственность. Встреча с инспектором ОДН МО МВД России «Ханты – Мансийский».

6 класс.

Тема 32.2. Тематическое занятие «Конфликт» (1 час)

Тема направлена помочь обучающимся усвоить понятия «конфликт» и «конфликтная ситуация», познакомить обучающихся с навыками, необходимыми в конфликтной ситуации, и правилами предупреждения конфликтов, развивать умения нравственного самопознания, самоанализа, самооценки, решение проблемы сплоченности класса.

Беседа о том, чем конфликт отличается от буллинга. Виды конфликта, ответственность.

6 класс.

Тема 33.2. Тематическое занятие «Конфликт. Разрешение» (1 час)

На занятии важно сформировать умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях, также оно может способствовать пониманию собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формированию эффективных навыков общения, кроме того, занятие может помочь сплотить коллектив и воспитать толерантное отношение друг к другу в конфликтных ситуациях.

Практический разбор конфликтов. Разбор способов совместного принятия решения, Упражнение «Реагирую разумно».

Тема 21.3. Тематическое занятие «Эмоции и чувства, возникающие у людей» (1 час)

7 класс.

Занятие направлено расширить знания об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций. Ознакомить с понятиями «эмоции» и «чувства», привести их классификацию. Способствовать формированию эмоциональной компетентности. Научить навыкам самоанализа, самопонимания и понимания чувств других людей. Развивать психологическую культуру. Изучение эмоций и чувств необходимо, чтобы уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости.

Тема 22.3. Тематическое занятие «Привычки и любимые занятия» (1 час)

7 класс.

Тема занятия формирует понимание, что регулярное участие в любимой деятельности может снизить уровень гормона стресса, что приводит к улучшению настроения и сна. Улучшить настроение. Когда человек занят делом, которое ему нравится, его настроение улучшается. Развивать личностные качества. Хобби помогает развить творческое мышление, уверенность в себе, настойчивость, стремление к достижению цели. Улучшить общение. Хобби даёт возможность встречаться с людьми, которые разделяют интересы. Помочь справиться с эмоциями. Искусство, музыка или танец позволяют выплеснуть эмоции без использования слов и могут быть мощным средством для преодоления душевной боли и даже психологических травм.

Тема 23.3. Тематическое занятие «Черты характера людей» (1 час)

7 класс.

На занятии происходит расширение знаний о психологических особенностях человека. Изучение черт характера помогает понять себя, свои чувства и поступки, анализировать ошибки и строить хорошие отношения с окружающими. Формирование нравственной оценки особенностей своего и

чужого характера. Развитие самосознания и коммуникативных навыков. Мотивация к использованию психологических знаний в собственной жизни. Знание своих сильных и слабых сторон позволяет нести ответственность за своё поведение и воспитывать себя.

Тема 24.3. Тематическое занятие «Культура общения» (1 час)

7 класс.

На занятии важно научить навыкам и привычками, которые облегчают установление контактов, сохраняют естественность в общении людей, помогают в создании атмосферы доверия. Познакомить участников с понятием «общение», дать представление о значении общения для жизни человека, научить общаться и соблюдать этические нормы поведения. Развивать речь учащихся, творческие способности, умение действовать совместно и оценивать результат совместного общения. Воспитывать доброжелательность и уважительное отношение к окружающим, прививать этические нормы поведения.

Тема 25.3. Тематическое занятие «Наука услышать друг друга» (1 час)

7 класс.

На занятии формируется понимание, что общение создаёт определённое настроение, помогает почувствовать себя лучше, удовлетворить базовые эмоциональные потребности. Благодаря общению человек чувствует себя частью общества на разных уровнях — мира, страны, социальной группы. Человек выражает себя через общение. Это помогает улучшить самооценку, ощутить личностный рост, донести свои мысли. Общение даёт возможность воздействовать на людей, выражать свои идеи и убеждения, достигать значимых целей в какой-то деятельности. В тяжёлых ситуациях поддерживающее общение помогает легче справляться с психологической нагрузкой.

Тема 26.3. Тематическое занятие «Искусство вести за собой» (1 час)

7 класс.

На занятии происходит развитие личности подростка, способного к самоопределению и самовыражению. Это происходит через включение его в разнообразную содержательную и коллективную деятельность, овладение

лидерскими социально значимыми качествами. Обучение знаниям, умениям, навыкам работы в детских общественных объединениях. Выявление и развитие природных задатков и творческого потенциала детей, реализация их склонностей в разнообразных сферах деятельности и общения. Воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской ответственности как важнейшей черты личности. Формирование общечеловеческих норм гуманистической морали: доброты, взаимопонимания, милосердия, терпимости по отношению к людям, культуры общения. Воспитание социально значимой целеустремлённости, ответственности в деловых отношениях.

Тема 27.3. Тематическое занятие «Базовые навыки общения с людьми. Виды и формы общения» (1 час)

7 класс.

На занятии важно раскрыть сущность общения и рассмотреть его виды и формы, показать роль общения в жизни человека. Познакомить с элементами культуры общения людей. Научить элементарным приёмам различных форм общения. Развивать коммуникативные умения: умение слушать и слышать, вступать в диалог и участвовать в коллективном обсуждении, точно выражать свои мысли. Воспитывать уважительное отношение к позиции другого человека, культуре речи. Обладание базовыми навыками общения позволяет: Избегать недоразумений, недопониманий и конфликтов в личной и профессиональной жизни. Быстрее находить решение сложных вопросов. Для этого нужно чётко и убедительно излагать свои мысли и идеи, избегать недопонимания и переходить из конфликтов в эффективное сотрудничество.

Тема 28.3. Тематическое занятие «Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор» (1 час)

7 класс.

Тема занятия направлена на развитие навыков общения в различных ситуациях, включая умение начинать разговор, поддерживать диалог, слушать и понимать собеседника, аргументировать своё мнение. Формирование

способности обучающихся к новому способу действия. Выявление понятий «беседа» и «общение», умение объяснять эти понятия. Воспитание культуры умственного труда, формирование коммуникативных умений.

Тема 29.3. Тематическое занятие «Уверенное и неуверенное поведение» (1 час)

7 класс.

На занятии важно дать учащимся понятие о сильной личности, выработать навыки уверенного поведения и сформировать негативное отношение к агрессии. Ознакомление с новыми критериями оценки себя и окружающих.

Обеспечение участников средствами самопознания (самонаблюдение, рефлексия и т.д.). Развитие навыков, необходимых для уверенного поведения; укрепление чувства собственного достоинства. Выработка доброжелательного отношения друг к другу, воспитание внимательности и наблюдательности по отношению к себе и окружающим.

Тема 30.3. Тематическое занятие «Мы – команда» (2 часа)

7 класс.

На занятии формируется понимание, что сплочение классного коллектива, формирование дружелюбного, терпеливого и уважительного отношения к личности каждого ученика.

Цель занятия — сформировать у учащихся межличностные отношения, толерантность, доверие друг к другу, стремление к взаимопомощи и сотрудничеству. Создать условия для усвоения учащимися важности работы в команде, повысить внутригрупповое доверие и сплочённость членов группы, формировать нравственные качества: умение дружить, ценить дружбу, формировать у учащихся культуру общения, формировать умение высказывать своё мнение, отстаивать его, а также признавать свою неправоту в случае ошибки. Квест: «Путешествие по космическим мирам». Игра «По волнам понимания».

Тема 31.3. Тематическое занятие «Буллингу – нет» (1 час)

7 класс.

На занятии важно активизировать знания обучающихся по теме «буллинг», развить умение нахождения путей выхода из сложной ситуации, сформировать навыки безопасного и ответственного поведения, развить уважение к различиям других, развить навыки межличностного взаимодействия.

Конкурс агид – бригад и представление «Все мы разные, но мы вместе».

Тема 32.3. Тематическое занятие «Конфликт» (1 час)

7 класс.

Тема занятия направлена помочь учащимся усвоить понятия «конфликт» и «конфликтная ситуация», познакомить обучающихся с навыками, необходимыми в конфликтной ситуации, и правилами предупреждения конфликтов, развивать умения нравственного самопознания, самоанализа, самооценки, решение проблемы сплоченности класса.

Тема 33.3. Тематическое занятие «Конфликт. Разрешение» (1 час)

7 класс.

На занятии важно сформировать умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях, также оно может способствовать пониманию собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формированию эффективных навыков общения, кроме того, занятие может помочь сплотить коллектив и воспитать толерантное отношение друг к другу в конфликтных ситуациях.

Практический разбор конфликтов, Разбор способов совместного принятия решения, описать конфликтную ситуацию, в которую вы попали, способы и этапы ее решения.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В сфере гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации своих прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- развитие навыков общения.
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

В сфере патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- стремление к изучению законодательных норм Российской Федерации.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- способность противостоять отрицательным воздействиям социума;
- ориентация на общечеловеческие ценности, здоровый образ жизни;
- уменьшение факторов риска, приводящих к безнадзорности, правонарушениям, формированию вредных привычек.

В сфере эстетического воспитания:

- стремление к творческому самовыражению;
- повышение уровня воспитанности и культуры поведения;
- стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание необходимости соблюдения правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания:

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- осознанный выбор и построение индивидуального образовательно-профессионального маршрута и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания:

- способность противостоять вредным и пагубным привычкам;
- повышение уровня экологической культуры.

В сфере понимания ценности научного познания:

- овладение основными навыками исследовательской деятельности;
- установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков;
- стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных обучающихся по Программе.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- освоение и применение системы знаний о содержании и значении социальных норм, включая правовые нормы;
- основы норм морали и нравственности, культурного поведения, гуманизма, милосердия, справедливости, взаимопомощи, коллективизма, преемственности истории нашей Родины;
- принципы выстраивания отношений с использованием источников разных типов (текстами, иллюстрациями, аудио- и видеоматериалами);
- основы самопознания и самовоспитания;
- нормы и правила здорового образа жизни;
- основы медиации;
- принципы и способы нивелирования деструктивных психологических состояний в стрессовых и кризисных ситуациях;
- основы профориентации;
- образовательные платформы по профориентации;
- принципы бесконфликтного общения с родственниками и сверстниками;
- приемов поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по заданной теме из различных адаптированных источников (в том числе учебных материалов) и публикаций средств массовой информации (СМИ) с соблюдением правил информационной безопасности при работе в Интернете;
- умение оценивать собственные поступки и поведение других людей с точки зрения их соответствия моральным, правовым и иным видам социальных норм, включая вопросы, связанные с личными и семейными финансами, в том числе при планировании семейного бюджета.
- телефоны доверия, экстренной психологической помощи.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗУМНЫЙ ВЫБОР»

5 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел «Новичок в пятом классе»		9			
1.	Что такое пятый класс.	1	Данная тема направлена на психологическую помощь детям в адаптации при переходе в классы основного общего образования.	Упражнение «Веселое приветствие», Упражнение «Узнай свою школу»	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2012/07/11/chto-takoe-pyatyy-klass
2.	Познай себя.	1	Представление о навыках, адекватное отношение к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности.	Упражнение «Живая анкета», упражнение «Зато», упражнение «Продолжи упражнение».	https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2021/10/23/trening-dlya-podrostkov-poznay-sebya
3.	Новичок в средней школе.	1	Знакомство ребят с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни.	Групповая проблемная работа.	https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/06/17/novichok-v-sredney-shkole
4.	Изучение адаптации и мотивации.	1	Определение уровня социально-психологической адаптации и мотивации.	Тестирование.	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2021/11/18/metodika-dagnostiki-urovnnya-shkolnoy-trevozhnosti-fillipsa
5.	Мир эмоций.	1	Расширить представление детей об эмоциях и их значении в жизни человека. Формирование обстановки доверия и эмоционального комфорта учеников.	Беседа.	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2015/01/17/kl-assnyy-chas-mir-emotsiy
6.	Наши учителя.	1	Формирование представлений о педагогах как об интересных личностях.	Интервью, рисунки цветов.	https://multiurok.ru/files/zaniatiie-dlia-piatiklassnikov-nashi-

					uchitelia.html
7.	Изучение девиантного поведения.	1	Диагностика на изучение девиантного поведения несовершеннолетних.	Тестирование.	https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2020/10/sdp.pdf
8.	Ищу друга.	1	Беседа за «круглым столом», ролевая игра «Ищу друга».	Беседа, ролевая игра.	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
9.	Мы и наш класс.	1	Сплочение детского коллектива, развитие навыков сотрудничества, снижение тревожности, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы». Необходимо подвести участников к идее, что каждый из них — частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы». В заключение нужно обсудить, может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я».	Тематическая игра «Понимаем ли мы друг друга?».	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2023/01/28/kl-assnyy-chas-my-i-nash-klass
Раздел «Я и мир профессий»		5			
10.	Изучение профессиональных интересов	1	Познавательные цифры и факты о развитии и достижениях страны. Разделение труда как условие его эффективности. Разнообразие отраслей.	Викторина.	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/01/14/metodiki-dagnostirovaniya-professionalnykh
11.	Что я знаю о профессиях.	1	Соотнесение личных качеств и интересов с направлениями профессиональной деятельности.	Проектная деятельность.	https://kopilkaurokov.ru/corect/mehropriyatia/zaniatie_s_elementami_treninga_chno_ia_znaiu_o_professiiakh
12.	Задатки и склонности.	1	Содержание деятельности профессий, представленных в отраслях, необходимые профессионально важные качества, особенности профессиональной подготовки.	Проектная деятельность.	https://bvbinform.ru/
13.	Признаки профессии.	1	Занятие направлено на углубление представлений о профессиях в изученных областях.	Проектная деятельность.	https://multiurok.ru/index.php/files/klassifikatsiia-professii-priznaki-professii.html
14.	Формула профессии.	1	Занятие посвящено «формуле профессии» - схеме описания профессии, созданной для облегчения поиска профессии по критериям: предмет профессиональной деятельности.	Проектная деятельность.	https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2021/03/04/formula-professiy
Раздел «Я и мой мир»		6			
15.	Общение в жизни человека.	1	Общение создаёт определённое настроение,	Арт	– https://psy.1sept.ru/article.php?ID

			помогает почувствовать себя лучше, удовлетворить базовые эмоциональные потребности. Благодаря общению человек чувствует себя частью общества на разных уровнях — мира, страны, социальной группы. Человек выражает себя через общение. Это помогает улучшить самооценку, ощутить личностный рост, донести свои мысли. Общение даёт возможность воздействовать на людей, выражать свои идеи и убеждения, достигать значимых целей в какой-то деятельности. В тяжёлых ситуациях поддерживающее общение помогает легче справляться с психологической нагрузкой.	терапевтическая техника «Мой личный герб».	=200201306
16.	Зачем нужно знать себя?	1	Знание себя необходимо, потому что это помогает человеку развить свои таланты, исправить недостатки, легче общаться с окружающими. Определив свою индивидуальность, человек сможет увидеть индивидуальность другого человека. Также это способствует ощущению успеха и счастья.	Упражнение «Цвет настроения», Самоанализ «Кто я?»	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
17.	Я глазами других.	1	Формирование представлений о себе через оценку другими людьми. Осознание участниками своего собственного «Я», особенностей своей личности, формирование положительного образа «Я», развитие навыков самопознания и саморазвитие личности.	Игровые упражнения.	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
18.	Самооценка.	1	Существует общая самооценка, которая отражает уровень самоуважения, принятие или непринятие себя в целом, и частная самооценка, характеризующая отношение человека к различным сторонам своей личности, поступкам, успешности в отдельных видах деятельности. Базовая самооценка формируется в детстве, но это категория, которая может изменяться со временем и подлежит коррекции.	Упражнение «Веселое приветствие», Упражнение «Прошепчи имя», Упражнение «Что я люблю делать», Упражнение «Твое имя».	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
19.	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	1	Знакомство учащихся с эмоциями, обучение определять эмоциональное состояние других людей и тренировку умения владеть своими	Упражнение «Нарисуй свое настроение»,	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306

			эмоциями. Формирование стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нём, расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности безоценочного их принятия, способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.	Упражнение «Что поможет мне учиться?», Упражнения на саморегуляцию.	
20.	Ярмарка достоинств.	1	Упражнение помогает сформировать адекватную самооценку. После упражнения проводится обсуждение. После обсуждения подводят ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, — это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.	Психологическая игра.	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
Раздел «Я и окружающий мир»		14			
21.	Азбука перемен.	1	Занятие в форме диспута направлено на формирование у подростков стремления к конструктивному взаимодействию с людьми, независимо от многообразия проявлений их индивидуальностей. Преодоления тревожности у подростков, формирование взаимного доверия, как правильно принять новые ситуации и сделать правильный выбор, формирование у обучающихся коммуникативных универсальных учебных действий.	Составление «Азбуки перемен»; Упражнение «Нарисуем жизнь»; Притча о царе Давиде; Игра «Я бросаю тебе мяч».	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
22.	Вежливость.	1	Познакомить детей с понятием «вежливость», «доброта», показать необходимость употребления в речи “вежливых” слов, корректировать и развивать связную речь и зрительное восприятие на основе упражнения на внимание и запоминание, диалогической речи, мыслительную деятельность (словесно-логическое, наглядно-образное и наглядно-действенное мышление, установление логических и причинно - следственных связей) на основе упражнений на анализ, синтез, обобщение. Воспитывать культуру общения, формировать уважение и	Объясните значение высказывания: «Истинная вежливость заключается в благожелательном отношении к людям». Зависит ли вежливость от образования? Кого больше любит	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306

			доброжелательное отношение к людям.	вежливый человек — себя или других?	
23.	Тестирование	1	Диагностика на изучение девиантного поведения несовершеннолетних.	Тестирование.	https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2020/10/sdp.pdf
24.	Зачем нужен этикет.	1	Правила этикета помогают выбрать подходящий стиль поведения в различных ситуациях общения. Соблюдение этикета демонстрирует уважение к собеседнику, что облегчает достижение взаимопонимания, способствует налаживанию контактов и формированию стойких доброжелательных отношений. Этикет избавляет от риска быть неправильно понятым, позволяет чувствовать себя уверенно в штатных и нештатных ситуациях. Этикет оказывает влияние на сознание и поведение человека, в частности в выборе нравственных ориентиров. Предупреждать конфликты. В межличностном общении правила хорошего тона способны снимать психологическую напряжённость. Тактичность и уважительность в разного рода конфликтах помогают найти цивилизованный выход из ситуации.	Беседа о культуре поведения в обществе. Разбор ситуаций.	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
25.	Умение вести беседу.	1	Эффективное общение — навык, который можно и нужно совершенствовать на протяжении всей жизни. Важно уметь проявлять искренний интерес к собеседнику. Задавать уточняющие вопросы, чтобы показывать вовлечённость в разговор. Активно слушать. Показывать собеседнику, что вы заинтересованы в его мнении, кивая, поддерживая зрительный контакт и делая небольшие комментарии. Давать адекватные ответы. Вместо односложных ответов стараться развёрнуто выразить свои мысли. Например, отвечая на вопрос о своём дне, рассказать о конкретных событиях и эмоциях, которые вы пережили. Использовать юмор. Лёгкие шутки и остроумные замечания помогут разрядить обстановку и создать атмосферу дружелюбия. Однако важно чувство меры: излишнее	Игра-разминка «Поговорим»; Упражнение «Рисунок на спине»; Анализ занятия.	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306

			количество шуток или неподходящие по контексту могут произвести обратный эффект. Вовлекать третьего человека в разговор. Это добавит элемент неожиданности и новизны.		
26.	Принимаем гостей.	1	Дать знания, умения и навыки общения «хозяин — гость». Познакомить детей с основными правилами поведения в гостях. Формировать уважительное отношение к окружающим людям. Воспитать культуру поведения во время приёма гостей.	Игры «Мы ждём гостей» и «Приход гостей» с проигрыванием ситуаций и возможными устными комментариями.	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
27.	Сплочение и доверие.	1	Сплочённость необходима для успешной работы команды. Она помогает снизить уровень конфликтов и повысить производительность сотрудников. Сплочённый коллектив может лучше решать задачи, устойчив к изменениям и готов к новым вызовам. Доверие позволяет людям открыто общаться и делиться своими мыслями, идеями и ощущениями. Это улучшает общую работу команды и укрепляет внутренние взаимоотношения. Для построения доверия важно: быть честным и открытым в коммуникации, выполнять обещания и обязательства, признавать ошибки и учиться на них.	Упражнение «Поздороваемся»; Разминка «Поменяйтесь местами»; Мини-лекция на тему «Что такое доверие. Анализ занятия».	https://psy.wikireading.ru/16321
28.	Мы – команда.	1	Сплочение классного коллектива, формирование дружелюбного, терпеливого и уважительного отношения к личности каждого ученика. Цель занятия — сформировать у учащихся межличностные отношения, толерантность, доверие друг к другу, стремление к взаимопомощи и сотрудничеству. Создать условия для усвоения учащимися важности работы в команде, повысить внутригрупповое доверие и сплочённость членов группы, формировать нравственные качества: умение дружить, ценить дружбу, формировать у учащихся культуру общения, формировать умение высказывать своё мнение, отстаивать его, а также	Упражнения: «Самопохвала», «Красные, жёлтые, зелёные»,	https://multiurok.ru/files/vospitatel-noe-meropriatie-my-komanda.html
29.		1		Упражнения: «Встреча», «Подарок — пожелание».	
30.		1		Игра путешествие: «Короблекрушение».	

			признавать свою неправоту в случае ошибки.		
31.		1		Квест «Необитаемый остров».	
32.	Буллингу – нет.	1	Ознакомить обучающихся с понятием «буллинг», его формами и структурой, развить умение нахождения путей выхода из сложной ситуации, сформировать навыки безопасного и ответственного поведения. активизировать знания обучающихся по теме «буллинг»;	Мини – лекция о буллинге, роли в буллинге, последствия, ответственность. Встреча с инспектором ОДН МО МВД России «Ханты – Мансийский».	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2024/02/27/grupповое-zanyatie-s-elementami-treninga-na-temushkolnomu
33.	Конфликт.	1	Помочь учащимся усвоить понятия «конфликт» и «конфликтная ситуация», познакомить обучающихся с навыками, необходимыми в конфликтной ситуации, и правилами предупреждения конфликтов, развивать умения нравственного самопознания, самоанализа, самооценки, решение проблемы сплоченности класса.	Беседа о том, чем конфликт отличается от буллинга. Виды конфликта, ответственность.	https://nsportal.ru/shkola/dopolniteinoe-obrazovanie/library/2022/02/11/zanyatie-5-konflikt-i-puti-ego-razresheniya
34.	Конфликт. Разрешение.	1	Сформировать умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях, также оно может способствовать пониманию собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формированию эффективных навыков общения, кроме того, занятие может помочь сплотить коллектив и воспитать толерантное отношение друг к другу в конфликтных ситуациях.	Практический разбор конфликтов, Разбор способов совместного принятия решения, Упражнение «Космическая скорость».	https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-konflikt-i-puti-ego-razresheniya-1171554.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 34 часа					

6 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел «Я и здоровье»		9			
1.	Специалисты - учащимся.	1	Встреча со специалистами МБУО ХМАО Югры «ОКПНБ» (психиатр-нарколог, клинический психолог). Сформировать умение видеть опасные ситуации и принимать правильные решения при групповом давлении на них, снижение вероятности приобщения обучающихся к вредным привычкам.	Беседа о здоровом образе жизни.	https://nsportal.ru/shkola/kl-assnoe-rukovodstvo/library/2021/06/14/urok-trening-vremya-byt-zdorovym
2.	Наше здоровье в наших руках	1	Формирование у обучающихся понимание необходимости вести здоровый образ жизни. Мини - лекция о факторах, влияющих на здоровье. Определение здоровье согласно определению ВОЗ. Проведение викторины о базовом понимании полезных привычек для здорового образа жизни.	Составление режима дня.	https://nsportal.ru/shkola/kl-assnoe-rukovodstvo/library/2014/01/22/klassnyy-chas-nashe-zdorove-v-nashikh-rukakh
3.	Наши сходства и различия.	1	Сходства между людьми могут быть, например, в общности интересов, совпадениях во внешних чертах (цвет волос). Различия могут быть по полу, внешности (рост, комплекция, цвет и длина волос, цвет глаз, форма ушей, носа и рта и др.), характеру, вкусовым предпочтениям, интересам и способностям.	Упражнение "Особенности класса"; Чтение притчи и её обсуждение; Упражнение "Что в волшебной коробке?"	https://infourok.ru/zanyatie-nashi-shodstva-i-razlichiya-3424420.html
4.	Здоровым быть здорово!	1	Формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и здоровому образу жизни, через положительное отношение к физической культуре и спорту, правильное представление о пользе соблюдения режима дня, закаливания, правильного питания и т.д. Формирование представления о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни. Занятие с элементами тренинга: «Основы здорового образа жизни».	Занятие с элементами тренинга: «Основы здорового образа жизни».	https://nsportal.ru/shkola/kl-assnoe-rukovodstvo/library/2016/01/01/zdorovym-byt-zdorovo
5.	Скажем стрессу «нет»	1	Важность понимания, что каждый человек может найти свои собственные способы достижения	Упражнения и правила саморегуляции	https://infourok.ru/treningo-voe-zanyatie-sposobi-

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			душевного комфорта. Если стресс вызывает серьёзные проблемы со здоровьем, рекомендуется обратиться к специалисту.	психического состояния человека.	samoregulyacii-3361821.html
6.	Что такое стресс	1	Важность эмоции в нашей жизни. Причины возникновения стресса. Как стать стрессоустойчивым. Стресс является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в повседневной жизни проблемах или угрозах.	Важность эмоции в нашей жизни. Причины возникновения стресса. Как стать стрессоустойчивым.	https://nsportal.ru/shkola/vnklassnaya-rabota/library/2017/12/08/poznavatelnoe-zanyatie-cto-takoe-stress
7.	Искусство владеть собой	1	Познакомить обучающихся, что искусство владеть собой это умение осознавать свои негативные эмоции и цивилизованно их выражать, способность культивировать позитивные и эффективно достигать состояния внутреннего душевного равновесия. - Формирование человеком оценки своих достоинств и недостатков на основе наблюдений за собой. - Познание человеком самого себя — характера, чувств, способностей. - Деятельность, направленная на усовершенствование человеком самого себя.	Навыки саморегуляции, различных эмоциональных состояний.	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2022/01/12/zanyatie-s-elementami-treninga-ya-uchus-vladet-soboy-dlya
8.	Тестирование.	1	Диагностика на изучение девиантного поведения несовершеннолетних.	Тестирование.	https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2020/10/sdp.pdf
9.	Жизнь как ценность	1	Качество жизни влияет на её ценность. Если человек живёт, поддерживает свою жизнь, любит и заботится о ней во имя блага и не за счёт жизни и ценностей других людей, то его жизнь есть благо и богатство. Если же берут верх бесчеловечные начала, то жизнь начинает деградировать, становится всё беднее и слабее.	Акция с позитивными аффермациями: «Я ценю свою жизнь».	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/05/05/zhizn-kak-tsennost
Раздел «Профориентация»		5			
10.	Изучение профессиональных	1	Познавательные цифры и факты о развитии и	Викторина.	https://nsportal.ru/npo-

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	интересов		достижениях страны. Разделение труда как условие его эффективности. Разнообразии отраслей.		spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/01/14/metodiki-diagnostirovaniya-professionalnykh
11.	Что я знаю о профессиях.	1	Три базовые компонента, которые необходимо учитывать при выборе профессии.	Проектная деятельность.	https://kopilkaurokov.ru/cor-ect/meropriyatia/zaniatie_s-elementami_treninga_что_я_znau_o_professiiakh
12.	Задатки и склонности.	1	Составляющие готовности к профессиональному выбору. Диагностика «Мои интересы».	Проектная деятельность.	https://bvbinform.ru/
13.	Признаки профессии.	1	Занятие направлено на углубление представлений о профессиях в изученных областях.	Проектная деятельность.	https://multiurok.ru/index.php/files/klassifikatsiia-professii-priznaki-professii.html
14.	Формула профессии.	1	Занятие посвящено «формуле профессии» - схеме описания профессии, созданной для облегчения поиска профессии по критериям: предмет профессиональной деятельности, направление дополнительного образования, условия работы, школьные предметы, личные качества, цели и ценности, а также компетенции.	Проектная деятельность.	https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2021/03/04/formula-professiy
Раздел «Я и мой мир»		6			
15.	Мир человеческих взаимоотношений	1	Формирование у детей определённых психологических качеств и навыков общения. Цель — научить строить взаимоотношения в процессе взаимодействия с окружающими на основе сотрудничества и взаимопонимания, готовности принять других людей, их взгляды, обычаи и привычки такими, какие они есть. Позволяет познакомить учащихся с понятиями «человеческие отношения», «компромисс», «комплименты», «конфликт». Также задача занятия — развивать коммуникативные качества детей, учить общению	Упражнение «Поздороваемся»; Разминка «Поменяйтесь местами»; Беседа на тему «Что такое доверие»; Упражнение «Построимся».	https://nsportal.ru/shkola/vn-eklassnaya-rabota/library/2015/10/29/kl-assy-y-chas-mir-chelovecheskih-otnosheniy

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			друг с другом и с разными людьми.		
16.	Умение слушать	1	Научить отличать понятия «слышать» и «слушать». Владеть правилами хорошего слушателя. Например, слушать можно позой тела, глазами, головой, руками. Строить монологическое и диалогическое высказывание. Также можно овладеть техниками активного слушания. Осознавать самостоятельную и личную ответственность за взаимодействие с окружающими, установку на активное слушание, понимание и осознание высказываний собеседника. При необходимости извлекать информацию из различных источников и делать логические выводы.	Раскрыть понятие «общение»; Тест-игра «С тобой приятно общаться»; Упражнение «Горячий стул»; Игра «Ассоциации».	https://infourok.ru/trening-dlya-podrostkov-umenie-slushat-4060815.html
17.	Умения принимать решения	1	Осознанно выбирать из множества вариантов тот, который повлияет на ситуацию лучшим образом. Это развивает критическое и аналитическое мышление. Разбираться в методах и техниках поиска и разработки эффективных решений. Можно научиться подбирать подходящие для каждого конкретного случая. Осознать степень ответственности за принятое решение и его последствия. Уважать мнение и потребности других. Это поможет принимать решения, учитывая чувства и потребности других людей. Быть увереннее в своих силах. Человек поймёт, что способен справиться с трудностями и брать ответственность за свои действия.	Притча о царе Давиде; Игра «Я бросаю тебе мяч»; Сочинение – размышление «Что я ожидаю...».	https://nsportal.ru/nachalna-ya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/05/12/zanyatie-prinyatie-resheniy
18.	Умение отвечать за себя	1	Ответственность за себя - означает осознание своих действий, решений и способность принять на себя их последствия. Принятие человеком ответственности начинается с осознания и признания того, что он является активным участником своей жизни и имеет возможность влиять на нее. Одним из ключевых факторов, способствующих принятию ответственности,	Обсуждение термина ответственность, Дискуссия «За что мы отвечаем и перед кем?», Работа в группах над созданием кроссворда.	https://infourok.ru/klassnyj-chas-na-temu-umej-otvechat-za-svoi-postupki-5567257.html

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			является развитие осознания, осведомленности о своих мыслях, эмоциях и действиях.		
19.	Сопротивление давления со стороны	1	Знакомство с видами давления. К ним относятся лезть, ссыла на авторитет, угроза, шантаж, попытка вызвать чувство вины и другие. Черты личности, которые помогают противостоять групповому давлению. Это уверенность в себе, знания, умение постоять за себя, устремленность, стойкость и храбрость. Как вести себя в ситуации давления. Например, неагрессивно настаивать на своём, сказать «Нет!», уйти. При этом не следует грубить или вести себя агрессивно, так как это может привести к ещё большему давлению. Способы сопротивления давлению. К ним относятся отказ без объяснения, с объяснением причины отказа, с объяснением понимания причины просьбы или своего отношения к просьбе. Также на занятии можно провести ролевое моделирование, когда участники обыгрывают ситуации, определяют виды давления и способы сопротивления ему.	Бланки с пословицами. Каждый выбирает ту, которая ему ближе других по смыслу; Игра-шутка «Пойми меня»; Игра «Вопрос – ответ»; Игра «Ассоциации»; Игра «Ассоциации».	https://infourok.ru/klassniy-chastrening-na-temusoprotivlenie-davleniyu-1881286.html
20.	Самооценка и самовоспитание	1	Оценка человеком собственных возможностей, качеств, достоинств и недостатков. Как уровень самооценки влияет на поступки человека. Правильная самооценка необходима для развития личности, правильной ориентации в своих силах, умениях и способностях. Кто и что влияет на самооценку. Например, на самооценку подростка оказывают влияние друзья, родители, учителя и другие люди. Что такое самовоспитание. Это сознательная деятельность, направленная на реализацию себя как личности, выработку у себя желательных личностных качеств. Какие элементы входят в процесс самовоспитания. К ним относятся самоанализ (видение своих плюсов и минусов), самоотчёт (умение взять свою жизнь под	Обсуждение понятий самооценка, самовоспитание, видов самооценки, Дискуссия о том, к чему приводят изменения и можем ли мы изменить свой характер. Упражнение «Автопортрет».	https://nsportal.ru/shkola/vn-eklassnaya-rabota/library/2014/11/25/vospitatelskiy-chas-samootsenka-i-eyo-rol-v

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			ответственность), внутренняя мотивация (способность настроить себя на выполнение работы) и контроль над своим поведением (умение сравнить текущий прогресс с личностным прогнозом).		
Раздел «Я и окружающий мир»		14			
21.	Азбука перемен.	1	Занятие в форме диспута направлено на формирование у подростков стремления к конструктивному взаимодействию с людьми, независимо от многообразия проявлений их индивидуальностей. Преодоления тревожности у подростков, формирование взаимного доверия, как правильно принять новые ситуации и сделать правильный выбор, формирование у обучающихся коммуникативных универсальных учебных действий.	Составление «Азбуки перемен»; Упражнение «Нарисуем жизнь»; Притча о царе Давиде; Игра «Я бросаю тебе мяч».	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
22.	Вежливость.	1	Познакомить детей с понятием «вежливость», «доброта», показать необходимость употребления в речи “вежливых” слов, корректировать и развивать связную речь и зрительное восприятие на основе упражнения на внимание и запоминание, диалогической речи, мыслительную деятельность (словесно-логическое, наглядно-образное и наглядно-действенное мышление, установление логических и причинно - следственных связей) на основе упражнений на анализ, синтез, обобщение. Воспитывать культуру общения, формировать уважение и доброжелательное отношение к людям.	Объясните значение высказывания: «Истинная вежливость заключается в благожелательном отношении к людям». Зависит ли вежливость от образования? Кого больше любит вежливый человек — себя или других?	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
23.	Пойми меня	1	Помочь справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками. Задачи: снизить эмоциональное напряжение, создать положительное настроение и атмосферу принятия каждого, развить способность понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить своё.	Упражнение «Пойми меня».	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
24.	Зачем нужен этикет?	1	Правила этикета помогают выбрать подходящий стиль поведения в различных ситуациях общения. Соблюдение этикета демонстрирует уважение к собеседнику, что облегчает достижение взаимопонимания, способствует налаживанию контактов и формированию стойких доброжелательных отношений. Этикет избавляет от риска быть неправильно понятым, позволяет чувствовать себя уверенно в штатных и нештатных ситуациях. Этикет оказывает влияние на сознание и поведение человека, в частности в выборе нравственных ориентиров. Предупреждать конфликты. В межличностном общении правила хорошего тона способны снимать психологическую напряжённость. Тактичность и уважительность в разного рода конфликтах помогают найти цивилизованный выход из ситуации.	Спектакль экспромт на тему: «Сложно жить без этикета».	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
25.	Принимаем гостей.	1	Дать знания, умения и навыки общения «хозяин — гость». Познакомить детей с основными правилами поведения в гостях. Формировать уважительное отношение к окружающим людям. Воспитать культуру поведения во время приёма гостей.	Игры «Мы ждём гостей» и «Приход гостей» с проигрыванием ситуаций и возможными устными комментариями.	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
26.	Основные законы психологии эмоций.		Понимать своё эмоциональное состояние. Участники учатся анализировать причины его возникновения и возможные способы совладения с ним. Осознавать влияние эмоций на отношения с другими людьми и на другие жизненные сферы. Также занятие развивает способность определять эмоциональное состояние других людей, умение владеть и управлять своими эмоциями, пользоваться языком жестов и мимикой для эффективной коммуникации и передачи переживаемых эмоций	Ход занятия: Упражнение «Какое слово не подходит»; Мини-лекция «Основные законы психологии эмоций»; Работа со сказкой «Чертежник»; Игровые задания «Ассоциации», «Царевна –	https://multiurok.ru/files/razrabotka-kursa-chasov-psikhologii-v-5-8-klassakh.html

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				Несмеяна»; Анализ занятия.	
27.	Сплочение и доверие.	1	Сплочённость необходима для успешной работы команды. Она помогает снизить уровень конфликтов и повысить производительность сотрудников. Сплочённый коллектив может лучше решать задачи, устойчив к изменениям и готов к новым вызовам. Доверие позволяет людям открыто общаться и делиться своими мыслями, идеями и ощущениями. Это улучшает общую работу команды и укрепляет внутренние взаимоотношения. Для построения доверия важно: быть честным и открытым в коммуникации, выполнять обещания и обязательства, признавать ошибки и учиться на них.	Разминка «Поменяйтесь местами»; Мини-лекция на тему «Что такое сплочение»; Упражнение «Построимся».	https://psy.wikireading.ru/16321
28.	Запреты на чувства.	1	Расширить знания о чувствах и эмоциях, развить способность их безоценочного принятия. Научить распознавать свои чувства и управлять ими, грамотно выражать их. Снять запреты на выражение отдельных эмоций в игровой форме. Это важно, так как запрет на эмоции может иметь негативные последствия для психического здоровья человека. Подавление чувств может привести к накоплению фрустрации, стресса и тревоги. Кроме того, запрет на выражение эмоций может привести к тому, что человек начнёт скрывать свои чувства и мысли от окружающих, что может привести к социальной изоляции.	Упражнения: «Комплексы», «Составь комплекс», «Ты прав и ты прав»; Мини-лекция «Запреты на чувства»; Игровые задания «Калейдоскоп чувств»; «Педсовет».	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
29.	Эффект обратного действия	1	Способствовать развитию установки, что в решении проблемы есть несколько путей. Углубить знания по психологии эмоций. Развивать ассоциативное и гибкое мышление. Эффект обратного действия — это когнитивное искажение, которое заставляет людей при столкновении с фактами, несоответствующими их	Упражнение «Ученый, поэт, балерина, сказочник», «Что чувствует человек, если»; мини-лекция: «Эффект обратного действия»; игра	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			убеждениям, отвергать и игнорировать эти факты. По сути, эффект демонстрирует, что предъявление собеседнику доказательств, которые опровергают его позицию, часто неэффективно и приводит к обратной реакции, заставляя людей доказывать своё первоначальное мнение сильнее. Понимание этого эффекта позволяет критичнее оценивать то, как обрабатывается новое знание, что помогает более рационально мыслить и лучше принимать решения	«Ассоциации».	
30.	Мы – команда.	1	Сплочение классного коллектива, формирование дружелюбного, терпеливого и уважительного отношения к личности каждого ученика. Цель занятия — сформировать у учащихся межличностные отношения, толерантность, доверие друг к другу, стремление к взаимопомощи и сотрудничеству. Создать условия для усвоения учащимися важности работы в команде, повысить внутригрупповое доверие и сплочённость членов группы, формировать нравственные качества: умение дружить, ценить дружбу, формировать у учащихся культуру общения, формировать умение высказывать своё мнение, отстаивать его, а также признавать свою неправоту в случае ошибки.	Квест: «Путешествие по космическим мирам».	https://multiurok.ru/files/vo_spatialnoe-meropriatie-my-komanda.html
31.		1		Игра «По волнам понимания».	https://multiurok.ru/files/vo_spatialnoe-meropriatie-my-komanda.html
32.	Буллингу – нет.	1	Активизировать знания обучающихся по теме «буллинг», развить уважение к различиям других, сформировать доброжелательное отношение друг к другу, развить навыки межличностного взаимодействия.	Беседа о буллинге, последствия, ответственность. Встреча с инспектором ОДН МО МВД России «Ханты – Мансийский».	https://nsportal.ru/nachalna_ya-shkola/psikhologiya/2024/02/27/grupповое-zanyatie-s-elementami-treninga-na-temushkolnomu
33.	Конфликт	1	Помочь учащимся усвоить понятия «конфликт» и «конфликтная ситуация», познакомить	Беседа о том, чем конфликт отличается	https://nsportal.ru/shkola/do_polnitelnoe-

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			обучающихся с навыками, необходимыми в конфликтной ситуации, и правилами предупреждения конфликтов, развивать умения нравственного самопознания, самоанализа, самооценки, решение проблемы сплоченности класса.	от буллинга. Виды конфликта, ответственность.	obrazovanie/library/2022/02/11/zanyatie-5-konflikt-i-puti-ego-razresheniya
34.	Конфликт. Разрешение.	1	Сформировать умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях, также оно может способствовать пониманию собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формированию эффективных навыков общения, кроме того, занятие может помочь сплотить коллектив и воспитать толерантное отношение друг к другу в конфликтных ситуациях.	Практический разбор конфликтов. Разбор способов совместного принятия решения, Упражнение «Реагирую разумно».	https://infourok.ru/treningo-voe-zanyatie-konflikt-i-puti-ego-razresheniya-1171554.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 34 часа					

7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел «Я и здоровье»		9			
1.	Специалисты - учащимся.	1	Встреча с инспектором ОДН МО МВД России «Ханты – Мансийский». Сделать ответственность одной из своих ценностей. Важно осознать, что это качество — важный социальный навык, который даёт шанс улучшить жизнь. Спрашивать себя о том, что можно сделать сейчас и какие есть возможности. Полезно заменять требования по типу «я хочу» на вопросы о том, что необходимо сделать, чтобы получить то, что хочется. Принять на себя ответственность за свои действия, результаты и успех. Это основа для личного и профессионального развития. Практиковать самодисциплину. Нужно гарантировать, что действия соответствуют личным ценностям и целям. Это помогает снизить стресс и улучшить управление временем.	Беседа о формировании чувства личной ответственности, а также разъяснить административную и уголовную ответственность.	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2021/06/14/urok-trening-vremya-byt-zdorovym
2.	Мое здоровье.	1	Здоровье как главная ценность человеческой жизни и формирование здорового образа жизни. Занятие направлено на создание личностного психологического иммунитета школьников и формирование потребности детей и подростков получать удовольствие через здоровую активность и полезную деятельность.	Квест по основным правилам здорового образа жизни (питание, режим, закаливание, спорт).	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/05/05/zhizn-kak-tsennost
3.	Наше здоровье в наших руках	1	Формирование у обучающихся понимание необходимости вести здоровый образ жизни. Мини - лекция о факторах, влияющих на здоровье. Определение здоровье согласно определению ВОЗ. Проведение викторины о базовом понимании полезных привычек для здорового образа жизни.	Составление режима дня.	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/01/22/klassnyy-chas-nashe-zdorove-v-nashikh-rukakh
4.	Наши сходства и различия.	1	Сходства между людьми могут быть, например, в общности интересов, совпадениях во внешних	Упражнение "Особенности	https://infourok.ru/zanyatie-nashi-shodstva-i-razlichiya-

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			чертах (цвет волос). Различия могут быть по полу, внешности (рост, комплекция, цвет и длина волос, цвет глаз, форма ушей, носа и рта и др.), характеру, вкусовым предпочтениям, интересам и способностям.	класса"; Чтение притчи и её обсуждение; Упражнение "Что в волшебной коробке?"	3424420.html
5.	Возрастная гигиена	1	Изучение взаимодействия организма ребёнка с внешней средой с целью разработки гигиенических нормативов и требований, направленных на охрану и укрепление здоровья, гармоничное развитие и совершенствование функциональных возможностей организма детей и подростков.	Беседа о гигиене.	https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2023/06/09/zanyatie-beseda-s-elementami-igry-lichnaya-gigiena-shkolnika
6.	Здоровым быть здорово!	1	Формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и здоровому образу жизни, через положительное отношение к физической культуре и спорту, правильное представление о пользе соблюдения режима дня, закаливания, правильного питания и т.д. Формирование представления о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни. Занятие с элементами тренинга: «Основы здорового образа жизни».	Занятие с элементами тренинга: «Основы здорового образа жизни».	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/01/01/zdorovym-byt-zdorovo
7.	Тестирование.	1	Диагностика на изучение девиантного поведения несовершеннолетних.	Тестирование.	https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2020/10/sdp.pdf
8.	Мы – здоровое будущее страны.	1	Здоровье как главная ценность человеческой жизни и формирование здорового образа жизни. Занятие направлено на создание личностного психологического иммунитета школьников и формирование потребности детей и подростков получать удовольствие через здоровую активность и полезную деятельность.	Квест по основным правилам здорового образа жизни (питание, режим, закаливание, спорт).	https://urok.1sept.ru/articles/687020
9.	Жизнь как ценность	1	Качество жизни влияет на её ценность. Если человек живёт, поддерживает свою жизнь, любит и заботится о ней во имя блага и не за счёт жизни и ценностей других людей, то его жизнь есть	Акция с позитивными аффермациями: «Я ценю свою жизнь».	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/05/05/zhizn-kak-tsennost

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			благо и богатство. Если же берут верх бесчеловечные начала, то жизнь начинает деградировать, становится всё беднее и слабее.		
Раздел «Профорентация»		5			
10.	Изучение профессиональных интересов	1	Познавательные цифры и факты о развитии и достижениях страны. Разделение труда как условие его эффективности. Разнообразие отраслей.	Викторина.	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/01/14/metodiki-diagnostirovaniya-professionalnykh
11.	Что я знаю о профессиях.	1	Как могут быть связаны школьные предметы, профиль обучения и дальнейший выбор профессионального пути.	Проектная деятельность.	https://kopilkaurokov.ru/corect/meropriyatia/zaniatie_s_elementami_treninga_chno_ia_znaiu_o_professiakh
12.	Задатки и склонности.	1	Составляющие готовности к профессиональному выбору. Диагностика «Мои ориентиры».	Проектная деятельность.	https://bvbinfo.ru/
13.	Признаки профессии.	1	Занятие направлено на углубление представлений о профессиях в изученных областях.	Проектная деятельность.	https://multiurok.ru/index.php/files/klassifikatsiya-professii-priznaki-professii.html
14.	Формула профессии.	1	Занятие посвящено «формуле профессии» - схеме описания профессии, созданной для облегчения поиска профессии по критериям: предмет профессиональной деятельности, направление дополнительного образования, условия работы, школьные предметы, личные качества, цели и ценности, а также компетенции.	Проектная деятельность.	https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2021/03/04/formula-professii
Раздел «Я и мой мир»		6			
15.	Тревожность.	1	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу. Раскрыть понятия тревожности и стресса, обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности, познакомить учащихся с упражнениями на расслабление, обучить навыкам саморегуляции.	Упражнение «Расслабление», Упражнение «Настроение», Упражнение «Ситуация».	https://infourok.ru/zanyatie-chno-takoe-trevozhnost-3424429.html
16.	Преодоление тревожности.	1	Формирование навыков преодоления тревожности	Упражнение «Я	https://urok.1sept.ru/articles/529

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу. Раскрыть понятия тревожности и стресса, обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности, познакомить учащихся с упражнениями на расслабление, обучить навыкам саморегуляции.	боюсь», Упражнение «Я не боюсь», Упражнение «Чемодан». Отработка метода расслабления, напряжения, и наблюдение эффективности.	708
17.	Манипулирование.	1	Расширить объём психологических знаний об общении, научить участников тренинга распознавать различные типы манипуляции, стимулировать использование новых приёмов и методов общения, способствовать психоэмоциональному расслаблению.	Что такое манипулирование и для чего его используют, Упражнение «Слепой и поводырь», Разбор отрывка из повести Булгакова «Собачье сердце».	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2023/11/16/trening-ovoe-zanyatie-manipulyatsii-i-zavisimosti
18.	Я и мои поступки.	1	Создание условий для формирования у младших школьников адекватного оценивания собственных поступков. Воспитательные: воспитывать стремление совершать добрые дела и хорошие поступки, уважение и терпимость к окружающим людям. Учить давать оценку своим поступкам и действиям. Развивать умение прогнозировать последствия поступков и корректировать своё поведение, а также монологическую речь, логическое мышление и творческое воображение.	Упражнение на самоидентификацию «Кто Я?, Какой Я?», Обсуждение образа Я и поведения, Упражнение «Мои сильные стороны...»	https://nsportal.ru/ap/library/dru-goe/2019/04/29/klassnyy-chasya-i-moi-postupki
19.	Самооценка и самовоспитание.	1	Оценка человеком собственных возможностей, качеств, достоинств и недостатков. Как уровень самооценки влияет на поступки человека. Правильная самооценка необходима для развития личности, правильной ориентации в своих силах, умениях и способностях. Кто и что влияет на самооценку. Например, на самооценку подростка оказывают влияние друзья, родители, учителя и	Обсуждение понятий самооценка, самовоспитание, видов самооценки, Дискуссия о том, к чему приводят изменения и можем ли мы изменить свой	https://nsportal.ru/shkola/vneklarabota/library/2014/11/25/vospitatelskiy-chas-samoocenka-i-eyo-rol-v

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			другие люди. Что такое самовоспитание. Это сознательная деятельность, направленная на реализацию себя как личности, выработку у себя желательных личностных качеств. Какие элементы входят в процесс самовоспитания. К ним относятся самоанализ (видение своих плюсов и минусов), самоотчёт (умение взять свою жизнь под ответственность), внутренняя мотивация (способность настроить себя на выполнение работы) и контроль над своим поведением (умение сравнить текущий прогресс с личностным прогнозом).	характер. Упражнение «Автопортрет».	
20.	Ответственность.	1	Способствует развитию у школьников чувства ответственности. Также оно помогает формировать у детей умение анализировать свои поступки и черты характера, прогнозировать последствия своих действий. Кроме того, занятие может убедить учеников в том, что человек, умеющий отвечать за свои поступки, достоин уважения.	Обсуждение термина ответственность, Дискуссия «За что мы отвечаем и перед кем?», Работа в группах надо созданием кроссворда. Составить кроссворд.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/11/19/kl-chas-otvetstvennost
Раздел «Я и окружающий мир»		14			
21.	Эмоции и чувства, возникающие у людей.	1	Расширить знания об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций. Ознакомить с понятиями «эмоции» и «чувства», привести их классификацию. Способствовать формированию эмоциональной компетентности. Научить навыкам самоанализа, самопонимания и понимания чувств других людей. Развивать психологическую культуру. Изучение эмоций и чувств необходимо, чтобы уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости.	Упражнение «Пантомима», Работа в парах «Определение эмоций», Игра через «Беседа через стекло».	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/03/12/nashi-emotsii-i-chuvstva
22.	Привычки и любимые занятия.	1	Регулярное участие в любимой деятельности может снизить уровень гормона стресса, что	Определение слов привычка, хобби,	https://infourok.ru/praktikum-moi-privichki-moi-uvlecheniya-

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>приводит к улучшению настроения и сна. Улучшить настроение. Когда человек занят делом, которое ему нравится, его настроение улучшается. Развивать личностные качества. Хобби помогает развить творческое мышление, уверенность в себе, настойчивость, стремление к достижению цели. Улучшить общение. Хобби даёт возможность встречаться с людьми, которые разделяют интересы. Помочь справиться с эмоциями. Искусство, музыка или танец позволяют выплеснуть эмоции без использования слов и могут быть мощным средством для преодоления душевной боли и даже психологических травм.</p>	<p>полезные и вредные привычки, описать свои полезные и вредные привычки. Мини – сочинение «Человек единственное существо, которое не хочет быть самим собой»</p>	<p>3882952.html</p>
23.	Черты характера людей.	1	<p>Расширение знаний о психологических особенностях человека. Изучение черт характера помогает понять себя, свои чувства и поступки, анализировать ошибки и строить хорошие отношения с окружающими. Формирование нравственной оценки особенностей своего и чужого характера. Развитие самосознания и коммуникативных навыков. Мотивация к использованию психологических знаний в собственной жизни. Знание своих сильных и слабых сторон позволяет нести ответственность за своё поведение и воспитывать себя.</p>	<p>Знакомство с чертами характера, Упражнение «Кто я?», Выполнение теста Айзенка. Составление таблицы: «Черты характера».</p>	<p>https://infourok.ru/konspekt-razvivayuschego-zanyatiya-dlya-podrostkov-cherti-haraktera-3240448.html</p>
24.	Культура общения.	1	<p>Научить навыкам и привычками, которые облегчают установление контактов, сохраняют естественность в общении людей, помогают в создании атмосферы доверия. Познакомить участников с понятием «общение», дать представление о значении общения для жизни человека, научить общаться и соблюдать этические нормы поведения. Развивать речь учащихся, творческие способности, умение действовать совместно и оценивать результат совместного общения. Воспитывать</p>	<p>Изучение понятий разговор, диалог, беседа, комплимент. Упражнение «Давай поговорим», Беседа «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение».</p>	<p>https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2020/10/20/klassnyy-chas-kultura-obshcheniya</p>

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			доброжелательность и уважительное отношение к окружающим, прививать этические нормы поведения.		
25.	Наука услышать друг друга	1	Общение создаёт определённое настроение, помогает почувствовать себя лучше, удовлетворить базовые эмоциональные потребности. Благодаря общению человек чувствует себя частью общества на разных уровнях — мира, страны, социальной группы. Человек выражает себя через общение. Это помогает улучшить самооценку, ощутить личностный рост, донести свои мысли. Общение даёт возможность воздействовать на людей, выражать свои идеи и убеждения, достигать значимых целей в какой-то деятельности. В тяжёлых ситуациях поддерживающее общение помогает легче справляться с психологической нагрузкой.	Составление памятки для друга: «10 правил культурного человека».	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
26.	Искусство вести за собой	1	Развитие личности подростка, способного к самоопределению и самовыражению. Это происходит через включение его в разнообразную содержательную и коллективную деятельность, овладение лидерскими социально значимыми качествами. Обучение знаниям, умениям, навыкам работы в детских общественных объединениях. Выявление и развитие природных задатков и творческого потенциала детей, реализация их склонностей в разнообразных сферах деятельности и общения. Воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской ответственности как важнейшей черты личности. Формирование общечеловеческих норм гуманистической морали: доброты, взаимопонимания, милосердия, терпимости по отношению к людям, культуры общения. Воспитание социально значимой целеустремлённости, ответственности в деловых	Изучение признаков лидерства по предложенной схеме, отработка алгоритма формирования команды по А.Н. Лутошкину.	https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2019/05/29/kak-vesti-za-soboy

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			отношениях.		
27.	Базовые навыки общения с людьми. Виды и формы общения.	1	Раскрыть сущность общения и рассмотреть его виды и формы, показать роль общения в жизни человека. Познакомить с элементами культуры общения людей. Научить элементарным приемам различных форм общения. Развивать коммуникативные умения: умение слушать и слышать, вступать в диалог и участвовать в коллективном обсуждении, точно выражать свои мысли. Воспитывать уважительное отношение к позиции другого человека, культуре речи. Обладание базовыми навыками общения позволяет: Избегать недоразумений, недопониманий и конфликтов в личной и профессиональной жизни. Быстрее находить решение сложных вопросов. Для этого нужно четко и убедительно излагать свои мысли и идеи, избегать недопонимания и переходить из конфликтов в эффективное сотрудничество.	Игра-разминка «Поговорим»; Игра: «Угадай эмоцию», упражнение «Пойми меня».	https://multiurok.ru/files/konspekt-zaniatiia-navyki-obshcheniia.html
28.	Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.	1	Развитие навыков общения в различных ситуациях, включая умение начинать разговор, поддерживать диалог, слушать и понимать собеседника, аргументировать своё мнение. Формирование способности обучающихся к новому способу действия. Выявление понятий «беседа» и «общение», умение объяснять эти понятия. Воспитание культуры умственного труда, формирование коммуникативных умений	Изучение понятий разговор, диалог, беседа, комплимент. Упражнение «Давай поговорим», Беседа «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение». Перечислить то, что интересует в жизни (ценности).	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
29.	Уверенное и неуверенное поведение.	1	Дать учащимся понятие о сильной личности, выработать навыки уверенного поведения и сформировать негативное отношение к агрессии. Ознакомление с новыми критериями оценки себя и окружающих. Обеспечение участников средствами	Упражнение на самоидентификацию «Кто Я?, Какой Я?», Обсуждение образа Я и поведения, Упражнение «Мои	https://www.maam.ru/detskijasad/rolevoi-trening-uverenoe-i-neuverenoe-povedenie-formirovanie-navykov-uverenogo-otkaza.html

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			самопознания (самонаблюдение, рефлексия и т.д.). Развитие навыков, необходимых для уверенного поведения; укрепление чувства собственного достоинства. Выработка доброжелательного отношения друг к другу, воспитание внимательности и наблюдательности по отношению к себе и окружающим.	сильные стороны...»	
30.	Мы – команда.	1	Сплочение классного коллектива, формирование дружелюбного, терпеливого и уважительного отношения к личности каждого ученика. Цель занятия — сформировать у учащихся межличностные отношения, толерантность, доверие друг к другу, стремление к взаимопомощи и сотрудничеству. Создать условия для усвоения учащимися важности работы в команде, повысить внутригрупповое доверие и сплочённость членов группы, формировать нравственные качества: умение дружить, ценить дружбу, формировать у учащихся культуру общения, формировать умение высказывать своё мнение, отстаивать его, а также признавать свою неправоту в случае ошибки.	Упражнения «Самопохвала», «Красные, жёлтые, зелёные», «Встреча», «Подарок — пожелание».	https://multiurok.ru/files/vospitatejnoe-meropriятие-my-komanda.html
31.		1		Квест «Необитаемый остров».	
32.	Буллингу – нет.	1	Активизировать знания обучающихся по теме «буллинг», развить умение нахождения путей выхода из сложной ситуации, сформировать навыки безопасного и ответственного поведения, развить уважение к различиям других, развить навыки межличностного взаимодействия.	Конкурс агид – бригад и представление «Все мы разные, но мы вместе»	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2024/02/27/grupповое-zanyatie-s-elementami-treninga-na-temushkolnomu
33.	Конфликт	1	Помочь учащимся усвоить понятия «конфликт» и «конфликтная ситуация», познакомить обучающихся с навыками, необходимыми в конфликтной ситуации, и правилами предупреждения конфликтов, развивать умения	Ролевая игра «Сглаживание конфликтов», Упражнение «Печатная	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/02/11/zanyatie-5-konflikt-i-puti-ego-razresheniya

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			нравственного самопознания, самоанализа, самооценки, решение проблемы сплоченности класса.	машинка», Обсуждения алгоритмов решения проблем. По алгоритму применить в решении проблемы.	
34.	Конфликт. Разрешение.	1	Сформировать умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях, также оно может способствовать пониманию собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формированию эффективных навыков общения, кроме того, занятие может помочь сплотить коллектив и воспитать толерантное отношение друг к другу в конфликтных ситуациях.	Практический разбор конфликтов, Разбор способов совместного принятия решения, Описать конфликтную ситуацию, в которую вы попали, способы и этапы ее решения.	https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-konflikt-i-puti-ego-razresheniya-1171554.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 34 часа					

5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗУМНЫЙ ВЫБОР»

5 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Что такое пятый класс.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2012/07/11/chto-takoe-pyatyy-klass
2.	Познай себя.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2021/10/23/trening-dlya-podrostkov-poznay-sebya
3.	Новичок в средней школе.	1		1	https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/06/17/novichok-v-sredney-shkole
4.	Изучение адаптации и мотивации.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2021/11/18/metodika-diagnostiki-urovnya-shkolnoy-trevozhnosti-fillipsa
5.	Мир эмоций.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2015/01/17/klassnyy-chas-mir-emotsiy
6.	Наши учителя.	1		1	https://multiurok.ru/files/zaniatiie-dlia-piatiklassnikov-nashi-uchitelia.html
7.	Изучение девиантного поведения.	1	1		https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2020/10/sdp.pdf
8.	Ищу друга.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
9.	Мы и наш класс.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2023/01/28/klassnyy-chas-my-i-nash-klass

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
10.	Изучение профессиональных интересов	1		1	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/01/14/metodiki-diagnostirovaniya-professionalnykh
11.	Что я знаю о профессиях.	1		1	https://kopilkaurokov.ru/corect/meropriyatia/zaniatie_s_elementami_treninga_chto_ia_znaiu_o_professiiakh
12.	Задатки и склонности.	1		1	https://bvbinfo.ru/
13.	Признаки профессии.	1		1	https://multiurok.ru/index.php/files/klassifikatsiia-professii-priznaki-professii.html
14.	Формула профессии.	1	1		https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2021/03/04/formula-professiy
15.	Общение в жизни человека.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
16.	Зачем нужно знать себя?	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
17.	Я глазами других.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
18.	Самооценка.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
19.	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
20.	Ярмарка достоинств.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
21.	Азбука перемен.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
22.	Вежливость.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
23.	Тестирование	1	1		https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2020/10/sdp.pdf
24.	Зачем нужен этикет.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
25.	Умение вести беседу.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
26.	Принимаем гостей.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
27.	Сплочение и доверие.	1		1	https://psy.wikireading.ru/16321
28.	Мы – команда.	4		4	https://multiurok.ru/files/vospitatelnoe-meropriiatie-my-komanda.html
29.	Буллингу – нет.	1		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2024/02/27/grupповое-zanyatie-s-elementami-treninga-na-temushkolnomu
30.	Конфликт.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/02/11/zanyatie-5-konflikt-i-puti-ego-razresheniya
31.	Конфликт. Разрешение.	1		1	https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-konflikt-i-puti-ego-razresheniya-1171554.html

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ВСЕГО		34	3	31	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 34					

6 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Специалисты - учащимся.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2021/06/14/urok-trening-vremya-byt-zdorovym
2.	Наше здоровье в наших руках	1		1	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/01/22/klassnyy-chas-nashe-zdorove-v-nashikh-rukakh
3.	Наши сходства и различия.	1		1	https://infourok.ru/zanyatie-nashi-shodstva-i-razlichiya-3424420.html
4.	Здоровым быть здорово!	1		1	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/01/01/zdorovym-byt-zdorovo
5.	Скажем стрессу «нет»	1		1	https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-sposobi-samoregulyacii-3361821.html
6.	Что такое стресс	1		1	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2017/12/08/poznavatelnoe-zanyatie-cto-takoe-stress
7.	Искусство владеть собой	1	1		https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2022/01/12/zanyatie-s-elementami-treninga-ya-uchus-vladet-soboy-dlya

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
8.	Тестирование.	1		1	https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2020/10/sdp.pdf
9.	Жизнь как ценность	1		1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/05/05/zhizn-kak-tsennost
10.	Изучение профессиональных интересов	1		1	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/01/14/metodiki-diagnostirovaniya-professionalnykh
11.	Что я знаю о профессиях.	1		1	https://kopilkaurokov.ru/corect/meropriyatiya/zaniatie_s_elementami_treninga_chno_ia_znaiu_o_professiiakh
12.	Задатки и склонности.	1		1	https://bvbinfo.ru/
13.	Признаки профессии.	1		1	https://multiurok.ru/index.php/files/klassifikatsiia-professii-priznaki-professii.html
14.	Формула профессии.	1	1		https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2021/03/04/formula-professiy
15.	Мир человеческих взаимоотношений	1		1	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2015/10/29/klassnyy-chas-mir-chelovecheskih-otnosheniy
16.	Умение слушать	1		1	https://infourok.ru/trening-dlya-podrostkov-umenie-slushat-4060815.html
17.	Умения принимать решения	1		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/05/12/zanyatie-prinyatie-resheniy
18.	Умение отвечать за себя	1		1	https://infourok.ru/klassnyj-chas-na-temu-umej-otvechat-za-svoi-postupki-5567257.html

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
19.	Соппротивление давления со стороны	1		1	https://infourok.ru/klassniy-chastrening-na-temusoprotivlenie-davleniyu-1881286.html
20.	Самооценка и самовоспитание	1		1	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/11/25/vospitatelskiy-chas-samootsenka-i-eyo-rol-v
21.	Азбука перемен.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
22.	Вежливость.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
23.	Пойми меня	1	1		https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
24.	Зачем нужен этикет?	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
25.	Принимаем гостей.	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
26.	Основные законы психологии эмоций.	1		1	https://multiurok.ru/files/razrabotka-kursa-chasov-psikhologii-v-5-8-klassakh.html
27.	Сплочение и доверие.	1		1	https://psy.wikireading.ru/16321
28.	Запреты на чувства.	4		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
29.	Эффект обратного действия	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
30.	Мы – команда.	1		1	https://multiurok.ru/files/vospitatelnoe-meropriatie-my-komanda.html
31.		1		1	https://multiurok.ru/files/vospitatelnoe-meropriatie-my-komanda.html
32.	Буллингу – нет.	1		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2024/02/27/grupповое-zanyatie-s-elementami-treninga-na-temushkolnomu
33.	Конфликт	1		1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/02/11/zanyatie-5-konflikt-i-puti-ego-razresheniya
34.	Конфликт. Разрешение.	1	1		https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-konflikt-i-puti-ego-razresheniya-1171554.html
ВСЕГО		34	4	30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 34					

7 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Специалисты - учащимся.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2021/06/14/urok-trening-vremya-byt-zdorovym
2.	Мое здоровье.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/05/05/zhizn-kak-tsennost
3.	Наше здоровье в наших руках	1		1	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/01/22/klassnyy-chas-nashe-zdorove-y-nashikh-rukakh

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
4.	Наши сходства и различия.	1		1	https://infourok.ru/zanyatie-nashi-shodstva-i-razlichiya-3424420.html
5.	Возрастная гигиена	1		1	https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2023/06/09/zanyatie-beseda-s-elementami-igry-lichnaya-gigiena-shkolnika
6.	Здоровым быть здорово!	1		1	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/01/01/zdorovym-byt-zdorovo
7.	Тестирование.	1	1		https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2020/10/sdp.pdf
8.	Мы – здоровое будущее страны.	1		1	https://urok.1sept.ru/articles/687020
9.	Жизнь как ценность	1		1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/05/05/zhizn-kak-tsennost
10.	Изучение профессиональных интересов	1		1	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/01/14/metodiki-diagnostirovaniya-professionalnykh
11.	Что я знаю о профессиях.	1		1	https://kopilkaurokov.ru/corect/meropriyatia/zaniatie_s_elementami_treninga_chno_ia_znau_o_professiiakh
12.	Задатки и склонности.	1		1	https://bvbinfo.ru/
13.	Признаки профессии.	1		1	https://multiurok.ru/index.php/files/klassifikatsiia-professii-priznaki-professii.html
14.	Формула профессии.	1	1		https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2021/03/04/formula-professiy

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
15.	Тревожность.	1		1	https://infourok.ru/zanyatie-chto-takoe-trevozhnost-3424429.html
16.	Преодоление тревожности.	1		1	https://urok.1sept.ru/articles/529708
17.	Манипулирование.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2023/11/16/treni-ngovoe-zanyatie-manipulyatsii-i-zavisimosti
18.	Я и мои поступки.	1		1	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2019/04/29/klassnyy-chas-ya-i-moi-postupki
19.	Самооценка и самовоспитание.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/11/25/vospitatelskiy-chas-samootsenka-i-eyo-rol-v
20.	Ответственность.	1		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/11/19/kl-chas-otvetstvennost
21.	Эмоции и чувства, возникающие у людей.	1		1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/03/12/nashi-emotsii-i-chuvstva
22.	Привычки и любимые занятия.	1		1	https://infourok.ru/praktikum-moi-privichki-moi-uvlecheniya-3882952.html
23.	Черты характера людей.	1	1		https://infourok.ru/konspekt-razvivayuschego-zanyatiya-dlya-podrostkov-cherti-haraktera-3240448.html
24.	Культура общения.	1		1	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2020/10/20/klassnyy-chas-kultura-obshcheniya
25.	Наука слышать друг друга	1		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
26.	Искусство вести за собой	1		1	https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2019/05/29/kak-vesti-za-soboy
27.	Базовые навыки общения с людьми. Виды и формы общения.	1		1	https://multiurok.ru/files/konspekt-zaniatii-navyki-obshcheniia.html
28.	Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.	4		1	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306
29.	Уверенное и неуверенное поведение.	1		1	https://www.maam.ru/detskijasad/rolevoi-trening-uverenoe-i-neuverenoe-povedenie-formirovanie-navykov-uverenogo-otkaza.html
30.	Мы – команда.	1		1	https://multiurok.ru/files/vospitatelnoe-meropriatie-my-komanda.html
31.	Мы – команда.	1	1		https://multiurok.ru/files/vospitatelnoe-meropriatie-my-komanda.html
32.	Буллингу – нет.	1		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2024/02/27/gruppovoe-zanyatie-s-elementami-treninga-na-temushkolnomu
33.	Конфликт	1		1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/02/11/zanyatie-5-konflikt-i-puti-ego-razresheniya
34.	Конфликт. Разрешение.	1	1		https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-konflikt-i-puti-ego-razresheniya-1171554.html
ВСЕГО		34	4	30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 34					

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗУМНЫЙ ВЫБОР»

Беседа

Беседа, пожалуй, самая распространенная форма, используемая на занятиях «Разумный выбор». При кажущейся ее простоте некоторые учителя испытывают все же с ней некоторые затруднения. Сложность заключается в том, чтобы постараться минимизировать назидательность в такой беседе и не дать ей превратиться в обычный монолог учителя, в котором детей начинают манипулятивно подводить к «правильному» выводу. Думая, что таким образом достигается воспитательный результат беседы, учитель на самом деле достигает обратного эффекта. Делая школьников пассивными потребителями информации, он не развивает в них активного и заинтересованного отношения к этой информации, к содержанию материала, к занятию в целом.

Дискуссия

Дискуссия (от лат *discussio* - рассмотрение, исследование) – спор, обсуждение какого-либо вопроса. Дискуссия позволяет школьнику выработать собственные отношения к миру и с миром, к себе и с собой, формирует его мировоззрение. Проблемный характер обсуждения, столкновение нескольких взглядов и подходов стимулирует школьника к самостоятельному решению мировоззренческих и нравственных проблем, к определению своих жизненных ценностей, к выработке субъектной позиции.

Групповая дискуссия позволяет членам группы увидеть обсуждаемую проблему с разных сторон, сформулировать ее, отделяя значимое от второстепенного, выявить имеющиеся в группе позиции, преодолеть групповые конфликты и непонимание, создать в группе доброжелательную атмосферу взаимного принятия, помочь проявить себя каждому школьнику,

стимулировать творческую активность. Главное достоинство дискуссии – она развивает самостоятельность мышления, создает условия для творческой самореализации, стимулирует сделать осознанный выбор и нести за него ответственность, тем самым направляет процесс самоопределения и становления субъектной позиции в жизни.

Групповая проблемная работа

Используя эту форму, педагог может выяснить мнение школьников по различным вопросам, обсуждаемым на занятии. Позиция или мнение каждого ребенка при этом будут учтены. Вначале педагог просит каждого школьника сформулировать на отдельном листке бумаги ответ на обсуждаемый вопрос. Далее педагог предлагает обучающимся объединиться в пары и составить общий список «ценностей поколения». При этом одинаковые или похожие ценности объединяются, а по поводу несовпадений ребятам придется договориться. Эта работа займет у пары еще около 5 минут. Далее школьники объединяются в команды по четыре человека и составляют общий для них список ценностей.

Следующий этап – четверки объединяются в восьмерки и проделывают ту же работу. В итоге формируется общий список ценностей школьников класса, который представляет один из них. Можно объединение в группы закончить на этапе, когда сформировалось 2 или 3 команды школьников класса. Тогда представлять ценности своей группы будет представитель каждой команды.

Моя позиция

Суть этой формы работы состоит в том, что ее участники после произнесенной учителем фразы (это может быть, например, неоднозначная, спорная цитата известного человека) расходятся по классу и занимают одну из двух позиций, становясь около табличек «Да, согласен» или «Нет, не согласен» в зависимости от степени согласия-несогласия с произнесенной фразой.

После этого учитель спрашивает у желающих участников, почему они выбрали именно эту позицию. Несколько человек по желанию обосновывают свой выбор.

После услышанных объяснений учитель предлагает еще раз определиться в своем отношении к высказыванию и, либо остаться на своем месте, либо перейти к другой табличке, заняв тем самым другую позицию. При желании учитель может спросить, что подтолкнуло школьника поменять свою позицию? Далее звучит следующая фраза, и позиционная работа продолжается.

Викторина

Эта форма работы (самым большим потенциалом здесь обладает, пожалуй, викторина «Что? Где? Когда?») заслуженно считается уникальным средством интеллектуального развития ребенка. Нестандартное мышление, логика, внимание к деталям, умение выделять главное, слуховое восприятие смысла текста, эрудиция, находчивость и чувство юмора – все это неотъемлемые спутники данной игры. Однако викторины могут стать средством не только интеллектуального, но и нравственного развития детей. Их также можно использовать для работы по формированию ценностных ориентаций школьников. Для этого нужно лишь насытить вопросы викторины соответствующим ценностным содержанием, а после каждого вопроса инициировать небольшое обсуждение той проблемы, которая в нем была затронута. Вот несколько примеров того, как можно включить ценностное содержание в вопросы викторины.

Работа с карточками

После обсуждения всех сюжетов учитель организует беседу в свободной форме о героизме и милосердии. Среди предлагаемых в сценарии занятий вопросов для беседы есть такой: «Бывает ли героизм без милосердия?». Этому сложному вопросу можно уделить особое внимание, дав ребятам больше возможности высказаться по его поводу. Возможно, в процессе беседы они смогут различить героизм ради других и геройство ради собственной славы, затронуть вопросы жертвенности, скромности, гуманности, социальной ориентированности подлинного героизма.

Воображариум

Это игровая процедура, предполагающая обращение учителя к вымышленному образу учеников, создание вокруг какой-то проблемы небольшого фантазийного мира.

Объясни иначе

Разнообразие настольных игр, появившихся в последние годы, огромно. Так почему же не воспользоваться их увлекающим детей потенциалом? «Элиас», «Табу», «Бум» и многие другие настольные игры могут быть адаптированы педагогами для своих занятий. Как и многие другие активные формы работы, игры не только повышают интерес ребенка к занятию, но и развивают их социальные навыки.

Класс можно поделить на две (например, мальчики и девочки) или три (по количеству рядов в кабинете) команды. По очереди представитель каждой команды берет колоду карточек и пытается описать для своей команды того человека, имя которого написано на верхней карточке. Он не имеет права показывать ее другим игрокам, называть имени героя, первой буквы его имени или отдельные слоги. Команда же должна по описаниям отгадать имя. Затем игрок описывает человека, имя которого написано на следующей карточке и так далее. Чем больше имен отгадает команда за 1 или 2 минуты, тем больше очков она получает. Если в процессе отгадывания время в песочных часах истекло, другие команды могут тоже принять участие в отгадывании и тем самым отобрать у первой команды очко.

После этого выходит представитель второй команды и пытается для своих игроков описать имена героев, написанных на других карточках.

Игра таким образом продолжается до тех пор, пока не будет разыграна вся колода.

Без лишних слов

Эта форма в чем-то близка описанной выше, за исключением того, что в этой игре детям нельзя произносить ни слова. Для проведения этой игры у

педагога должен быть набор заранее заготовленных карточек, секундомер или песочные часы.

Педагог предлагает школьникам разделить на три команды. И поясняет, что сейчас представитель первой команды выберет любую карточку из лежащих на столе, перевернет ее и только для себя прочтает, что на ней написано. А затем попробует в течение одной минуты только с помощью мимики и жестов, без слов объяснить своей команде значение этого слова или словосочетания. Как только команда отгадала слово на первой карточке, а минута еще не прошла, разыгрывается следующая карточка. По истечении минуты, ход переходит ко второй, а затем к третьей команде.

Биографус

Игровая форма работы, которую можно использовать на занятиях. Учитель говорит несколько слов о людях, чьи портреты видят (например, на слайде презентации) школьники. Весь класс делится на группы по 5–10 человек. У каждой группы есть список фактов из жизни этих известных людей – писателей, ученых, изобретателей, полководцев. Если на экране школьники видят портреты пяти человек, то у групп в списке пять фактов из их жизни, по одному факту на одного известного человека.

Педагог озвучивает первый факт. У групп есть одна-две минуты, чтобы обсудить, о ком из известных людей, чьи портреты видят школьники, этот факт.

Каждая группа на стикере пишет имя этого человека и передает педагогу.

Педагог собирает стикеры и сообщает, угадали ли школьники, о ком из знаменитых людей был написан тот или иной факт.

Если принадлежность факта угадана группой верно, то педагог может подробнее пояснить его.

Общее и особенное

Рассмотрим эту форму групповой работы на примере занятия, посвященного профориентации школьников. В начале работы школьники делятся на 4 группы, представитель каждой из которых случайным образом выбирает две из лежащих на столе учителя карточек с названиями профессий.

Затем в группах школьники заполняют таблицу, в которой есть два столбца. Первый столбец – профессиональные навыки, без которых в этой профессии не обойтись. Второй – не профессиональные, но необходимые навыки для того, чтобы быть успешным в этой профессии. Таким образом каждая группа опишет навыки, необходимые для двух доставшихся им профессий. После этого выступают представители групп. По окончании выступлений педагог организует обсуждение тех надпрофессиональных навыков, которые назвали школьники.

Верю – не верю

Рассмотрим правила организации этой игровой формы работы на примере разговора о науке и лженауке. Такого рода игра помогает школьникам понять, что различные предсказания, совпадения, гадания – это лишь способ переложить ответственность за свои поступки на стечение обстоятельств и «расположение светил».

Во время игры педагог произносит какое-то утверждение, а школьники или соглашаются с этим утверждением, или нет. Педагог после каждого ответа детей объявляет правильный ответ и поясняет событие или факт, о которых шла речь в том или ином утверждении.

Ролевой диалог

Ролевой диалог обладает огромным личностно развивающим, воспитывающим потенциалом. Ведь здесь педагог может моделировать различные социальные ситуации, задавать произвольные параметры игрового пространства: сюжет, действующие лица, характер их взаимоотношений, контекст игрового действия, время, место и другие условия, – насыщая тем самым это пространство смыслами, имеющими воспитательную ценность. Возможность примерить на себя различные роли позволяет школьнику посмотреть на привычную реальность глазами других людей, с других точек зрения.

Вопросы друг для друга

Использование этой формы работы поможет школьникам проявить свои способности к анализу, соотнесению, сомнению во время обсуждения вопросов, связанных с той или иной темой Разумного выбора.

Педагог просит школьников на заранее подготовленных одинаковых полосках бумаги написать интересующий их вопрос, на который они хотели бы получить сегодня ответ. Это может быть вопрос по материалу прошедшей темы или сегодняшней. Важно объяснить детям, что это должен быть реально интересующий их вопрос, ответ на который они не получили или не до конца его поняли. Педагог просит каждого школьника написать свой вопрос на полоске бумаги, сложить листок и бросить его, например, в шляпу или корзину.

Потом листочки перемешиваются, и обучающиеся из шляпы берут по одному для себя. Таким образом у каждого школьника окажется чужой вопрос, на который он может ответить. Педагог просит кого-то из детей прочитать вслух доставшийся ему вопрос и ответить на него. Если желающих ответить будет слишком много, то на следующем занятии или на классном часе можно будет продолжить. Из всех прозвучавших вопросов выбираются 1–2 наиболее интересных. Также можно выбрать и 1–2 лучших ответа с учетом того, удовлетворены ли авторы вопросов ответами на них.

Квест

Развлекательная игра или задание, в котором участникам нужно решать различные головоломки, искать подсказки и исследовать окружающую среду с целью достижения определённой цели или решения загадки. Он может происходить в реальном мире, например, в парке или здании, или в виртуальной среде, такой как компьютерная игра. В программе используются тематические квесты. Основаны на определённой теме или сюжете. Например, могут быть организованы квесты в стиле фэнтези, научной фантастики, исторические квесты, квесты с элементами мистики и т.д.

Психологическая театрализация

Это система театральных средств с целью исследования или коррекции субъективной психологической реальности человека, его поведения.

Задачи психологического театра:

- изменение агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру, к другим людям, к самому себе;
- проработка травмирующих ситуаций, изменение смысла переживаний;
- осознание и развитие эмоциональной сферы;
- погружение ребёнка в атмосферу уважения, доверия, принятия;
- развитие базовых социально-психологических навыков;
- поддержание и восстановление позитивного отношения к окружающей действительности;
- расширение представлений о мире;
- развитие позитивной перспективы будущего;
- создание системы поддержки в настоящее время и на будущее.

Психодрама — метод групповой психотерапии, суть которого заключается в использовании драматической импровизации для исследования внутреннего мира участников. Драматерапия — одно из направлений арт-терапии, использование творческого процесса для раскрытия потенциала его участников, высвобождения эмоций, образного выражения мыслей и состояний играющего.

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Параметры	Показатели	Метод отслеживания	Периодичность и форма фиксации
Оценка состояния психического здоровья школьника	- Физическая агрессия; - Косвенная агрессия; - Раздражение; - Негативизм; - Обида; - Подозрительность; - Вербальная агрессия; - Угрызение совести, чувство вины.	СДП (склонность к девиантному поведению) Леус Э.В.	1 раз в год, таблица, аналитическая справка
Тревожность	Уровневый: - нормальный, - повышенный, - высокий.	Методика «Школьная тревожность» Филлипс	1 раз в год, таблица, аналитическая справка
Способы регулирования конфликтов	- соревнование (конкуренция) - приспособление, - компромисс; - избегание, - сотрудничество.	К. Томаса «Стратегия поведения в конфликтной ситуации»	1 раз в год, таблица, аналитическая справка
Определение учащихся в профессиональном выборе	Человек - Природа, Человек - Техника, Человек - Знак, Человек - Искусство, Человек - Человек. - работа с людьми.	Е.А. Климов "Определение типа будущей профессии"	1 раз в год, таблица, аналитическая справка
Мотивация	Уровневый: - высокий; - средний; - низкий.	Методика эмоционального отношения к учению. А.Д. Андреева	2 раза в год, таблица, аналитическая справка
Здоровый образ жизни		Анкета по изучению отношения детей к здоровому образу жизни Анкета «Исходная оценка наркотизации» (Г.В. Латышев и др.)	1 раз в год, таблица.
Удовлетворенность работы образовательного учреждения	Уровневый: - высокий; - средний; - низкий.	Анкета для родителей по изучению удовлетворенности работы ОУ	2 раза в год, таблица, аналитическая справка

Эффективность работы определяется данными мониторинговой программы. С её помощью прослеживается динамика индивидуального развития школьников, а, также, удовлетворенность работы образовательного учреждения родителями.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИК ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ
ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ИЗУЧЕНИЮ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И
СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

На основании протокола заседания рабочей (экспертной) группы по осуществлению анализа результатов диагностики обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций города Ханты-Мансийска на наличие склонности к суицидальному поведению от 31.05.2024 года №2:

- Тест школьной тревожности. Филлипс.
- Методика эмоционального отношения к учению. А.Д.Андреева.
- Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП-склонности к девиантному поведению) Э.В.Леус. САФУ им.М.В.Ломоносова; А.Г.Соловьёв. СМГУ, г.Архангельск.
- Тест «Самооценка психических состояний». Г.Айзенк.
- Методика «Карта риска суицида». Модификация для подростков. Шнайдер Л.Б.
- Тест руки Вагнера (Hand Test). Вагнер Э.
- Определение типа будущей профессии (Е.А. Климов)

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗУМНЫЙ ВЫБОР»

Данная программа проходит апробацию в МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.» г.Ханты-Мансийска с 2022-2023 учебного года. Для проверки эффективности проведенной работы использовались результаты диагностических методик, наблюдение педагога-психолога.

Результаты диагностического обследования (таблицы 1-3).

Таблица 1 - Динамика количества обучающихся, склонных к отклоняющемуся поведению

Класс	Степень предрасположенности обучающихся к отклоняющемуся поведению, %	Учебный год			
		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
5 класс	Высокая	1	0	0	0
	Средняя	40	32	28	21
	Низкая	59	68	72	79
6 класс	Высокая	1	1	0	0
	Средняя	42	37	33	29
	Низкая	57	62	67	71
7 класс	Высокая	2	1	1	0
	Средняя	48	42	34	30
	Низкая	50	57	65	70

Таблица 2 - Динамика уровня тревожности обучающихся

Класс	Уровни,%	2021-2022 уч. год		2022-2023 уч. год		2023-2024 уч. год		2024-2025 уч. год
		Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	Начало года
5 класс	Нормальный	43	56	49	74	58	79	62
	Повышенный	39	29	35	21	30	19	28
	Высокий	18	15	16	5	12	2	10

Таблица 3 - Динамика уровня мотивации и эмоционального отношения к
учению

Класс	Уровни, %	2021-2022 уч. год		2022-2023 уч. год		2023-2024 уч. год		2024-2025 уч. год
		Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	Начало года
5 класс	Высокий	4	5	4	7	5	8	7
	Средняя	70	71	68	75	75	78	78
	Низкая	26	24	28	18	20	14	15
6 класс	Высокий	2	4	4	7	6	9	5
	Средняя	72	72	70	74	72	75	74
	Низкая	26	24	26	19	22	16	21
7 класс	Высокий	1	3	3	7	4	8	5
	Средняя	70	73	70	73	71	74	71
	Низкая	29	24	27	20	25	18	24

Полученные результаты позволяют говорить о положительной динамике развития школьников, которые достигаются мной посредством проведения коррекционно-развивающих и профилактических занятий, просветительских мероприятий.