



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34
ИМЕНИ 79-Й ГВАРДЕЙСКОЙ СТРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ Г. ТОМСКА**

Согласовано
Педагогический совет
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ СОШ №34
Антипин В.К.

Приказ № 372 от 06. 09.2024

**Рабочая программа по внеурочной
деятельности «Час общения».
Возраст обучающихся 13-14 лет
Количество часов – 34 часа**

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Задачей педагога, реализующего программу, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью.

Программа направлена на:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
- формирование интереса к познанию;
- формирование осознанного отношения к своим правам и свободам и уважительного отношения к правам и свободам других;
- выстраивание собственного поведения с позиции нравственных и правовых норм;
- создание мотивации для участия в социально-значимой деятельности;
- развитие у школьников общекультурной компетентности;
- развитие умения принимать осознанные решения и делать выбор;
- осознание своего места в обществе;
- познание себя, своих мотивов, устремлений, склонностей;
- формирование готовности к личностному самоопределению.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Час общения» составляют следующие документы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Программа «Час общения» реализуется через внеурочную деятельность. Она соответствует патриотической, нравственной и экологической направленности развития личности обучающихся.

Воспитание детей – целенаправленная деятельность, призванная сформировать у обучающихся систему качеств личности, взглядов и убеждений. Воспитывать – значит организовывать деятельность детей. Человек развивается, формирует свои навыки, модели поведения, ценности в процессе совместной деятельности с людьми и в ходе общения с ними. Поэтому классный руководитель для достижения воспитательных целей должен уметь организовать разнообразную деятельность детей.

Воспитание в коллективе и через коллектив – это адаптация ребенка к внешним требованиям, к внешней регуляции своего поведения, например к правилам социума, и под контролем социума. Однако в поведении обучающегося многое зависит от его сознательной саморегуляции, мотивов, самосознания, формируемых и развиваемых самим учащимся в процессе воспитания.

Классный час – одна из наиболее распространенных форм организации фронтальной воспитательной работы. Он способствует формированию у учащихся системы отношений к окружающему миру.

Главными задачами обучения в школе являются развитие у обучающихся чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с учётом изменений, внесённых приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577; зарегистрирован в Минюсте России 2 февраля 2016 г., регистрационный № 40937).

Цель программы:

Создать условия для формирования и развития обучающихся как личности с теми качествами, которые необходимы им для жизни в обществе.

Задачи программы:

- Обобщение моральных норм и правил поведения в обществе - Формирование объективной, адекватной самооценки.
- Содействие выполнению правил здорового и безопасного образа жизни.
- Гармонизация отношений в коллективе класса, формирование общественного мнения.
- Развитие навыков конструктивного общения.
- Развитие уровня рефлексивности.
- Поощрение инициативы и творческой деятельности.

Ожидаемый результат

Личностные результаты:

- развитие навыков работы в сотрудничестве;
- развитие учебно-познавательного интереса;

- развитие положительной мотивации к внеклассной деятельности;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

Метапредметные результаты:

- научить планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- учитывать разные мнения, интересы и обосновывать свою позицию
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

Формы работы: беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, анкетирование, тестовые задания, деловая игра, игра по станциям, ролевая игра, выставки, презентации, защита проектов, экскурсии, тренинги, учебные упражнения, конкурс рисунков, эссе, плакатов, просмотр и обсуждение фильмов, анализ ситуаций, тренинг.

Методы работы: Словесные методы: беседа, пояснение, обсуждение, дискуссия, анализ текстов, фотографий, ситуаций, мозговой штурм.

Наглядные методы: показ иллюстративного материала (таблиц, карт, иллюстраций, зарисовок на доске), демонстрация видеоматериалов.

Практические методы: выполнение творческих заданий, тестовые задания, практическая работа с текстовым и иллюстративным материалом, анализ учебного текста, изображения, составление и заполнение таблиц, работа над проектом, поиск информации.

Игровые методы: игры на знакомство, на сплочение, ролевая игра, сюжетная игра, деловая игра, выполнение театральных этюдов.

Психолого-педагогические принципы организации обучения: сознательность, активность и самостоятельность; системность, последовательность и комплексность; обучение на высоком уровне трудности; прочность формирования знаний, умений и навыков; групповой и индивидуальные принципы обучения

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Всего часов
1	Терроризм – угроза обществу	1
2	Ценность твоей и моей жизни	1
3	Безопасная дорога	1
4	Школьный дресс-код	1
5	Юмор и насмешки	1
6	Достоинства и недостатки	1
7	Злость и агрессия	1
8	Дисциплина, самодисциплина	1
9	День народного единства и согласия	1
10	Черты толерантной личности	1
11	Уважение	1
12	Умение прощать	1
13	Как преодолевать тревогу	1
14	Чувство одиночества	1
15	Жизнь дается человеку один раз...	1
16	Как прервать нежелательную дружбу	1
17	Планируем зимние каникулы	1
18	Взаимоотношения с родителями и взрослыми	1
19	Умение принимать решение	1
20	Мужские профессии	1
21	Ролевой портрет семьи	1
22	Как справиться с эмоциями	1
23	Как вести себя во время драки	1
24	Безопасный интернет	1
25	Скажем вредным привычкам «нет»!	1
26	Наши достижения и успехи	1
27	Нравственные проблемы в нашей жизни	1
28	Критика. Навыки критического мышления	1
29	Групповое давление и принятие собственного решения	1
30	Умение ставить цели	1
31	Личная свобода	1
32	Много ли мы знаем о победе	1
33	Герои ВОВ в моей семье	1
34	Контрольный урок	1
	Итого:	34

Учебно-тематическое планирование 7 класс (34 часа)

Содержание программы 7 класс (34 часа)

1. Терроризм – угроза обществу

Терроризм как социальное явление. Объект терроризма. Внутренняя и внешняя безопасность страны. Политический терроризм. Националистический терроризм. Религиозный терроризм. Цели террористов.

Практика: просмотр фото и видеоматериалов, обсуждение.

2. Ценность твоей и моей жизни.

Смысл жизни. Цена жизни. Жизненные ценности. Разные системы ценностей.

Практика: игра «На что потратить жизнь», «Благодарственное письмо своей жизни»

3. Безопасная дорога.

Правила дорожного движения – закон для всех участников движения. Ответственность за нарушение правил дорожного движения. Тормозной путь транспортных средств. Соблюдение правил дорожного движения – залог твоей безопасности.

Практика: Тест «Как вести себя при ДТП», «правила пешеходов».

4. Школьный дресс-код.

Одежда для школы. Почему нужны границы. Одежда в официально-деловом стиле. Запрет на спортивную одежду вне спортивного зала. Запрет на джинсовую одежду, запрет на яркие расцветки. Прическа и обувь. Имидж делового человека.

Практика: практическое задание, просмотр и анализ видеоматериалов.

5. Юмор и насмешки.

Понятия «шутка», «юмор», «чувство юмора», «насмешка». Как отличить юмор от насмешек.

Причины насмешек и подколов. Насмешки и психологическое насилие.

Если ты стал объектом насмешек. Пути выхода из ситуации.

Практика: просмотр видеоматериалов, самоанализ, упражнения.

6. Достоинства и недостатки.

Понятия «достоинство», «недостаток». Тонкая грань между этими понятиями.

Развитие своих лучших качеств. Борьба с недостатками.

Практика: игра.

7. Злость и агрессия.

Состояние агрессии. Агрессивное поведение. Признаки агрессивного поведения.

Конструктивная форма агрессии. Деструктивная агрессия. Профилактика агрессии Практика: анализ ситуаций, игра.

8. Дисциплина, самодисциплина

Ответственность и дисциплинированность как качества успешного человека. Необходимость соблюдать дисциплину. Значение трудовой дисциплины. Как безответственность может повлиять на учебу, работу. Как стать более дисциплинированным.

Практика: тестирование, самоанализ.

9. День народного единства и согласия.

Проведение викторины в младших классах, подведение итогов конкурса рисунков.

10. Черты толерантной личности.

Феномен толерантности. Декларация принципов толерантности. Естественная толерантность.

Моральная толерантность. Нравственная толерантность.

Социальная толерантность. Что означает быть толерантным. Практика: эссе «Черты толерантной личности».

11. Уважение.

Уважение как одно из требований нравственности. Уважение как качество личности. Зачем нужно уважение. Принципы уважительного поведения. В каких сферах отношений реализуется уважение. Притчи и афоризмы об уважении.

Практика: творческое задание.

12. Умение прощать.

Прощение как сложное человеческое чувство. Простить – «перестать упрекать», «не держать зла», «извинить, не ставить в вину, освободить от какого-либо обязательства». Ситуации, когда нужно простить человека, проявив сочувствие, сострадание, понимание. Все ли можно простить.

Практика: анализ ситуаций, ролевая игра.

13. Как преодолевать тревогу.

Понятия «тревога», «тревожность», «стресс». Тревожность и ее признаки. Почему возникает состояние тревоги. Физиологическая сторона тревоги. Как подросток реагирует на тревожные ситуации. Способы преодоления тревоги.

Практика: упражнения на расслабление, игровые задания.

14. Чувство одиночества.

Проблема одиночества. Черты, присущие одинокому человеку. Состояние одинокого подростка. Причины одиночества. Как выйти из ситуации одиночества.

Практика: игра «Портрет одинокого человека», «Положительное и отрицательное».

Упражнение «нарисуй свое одиночество», анализ рисунков.

15. Жизнь дается человеку один раз...

Жизнь – это дар, который нужно беречь. Ценность жизни в любых ее проявлениях.

Переживание обиды, одиночество, безысходность, недовольство собой толкают человека на губительный шаг.

Практика: анализ примеров из литературы, истории, кинематографа.

16. Как прервать нежелательную дружбу.

Дружба. Как понять. Что пора прекратить дружбу. Нежелательные отношения и их признаки.

Причины, по которым люди теряют друзей. Избегание и прерывание нежелательных взаимоотношений. Создание дистанции. Поведение в соцсетях.

Практика: мозговой штурм.

17. Планируем зимние каникулы

Анонс интересных событий и мероприятий на каникулы. Принятие решений о проведении совместных походов, поездок и т.д.

18. Взаимоотношения с родителями и взрослыми.

Правила уважительного отношения к людям старшего поколения. Конфликтные ситуации с родителями. Как выйти из конфликта. Секреты счастливой семьи.

Практика: ролевая игра, эссе «Закон бумеранга».

19. Умение принимать решение.

Наличие нескольких возможных путей. Принятие решений – правильное установление приоритетов, выбор первоочередных задач. Пять этапов принятия решений.

20. Мужские профессии.

Профессии, которые обеспечивают финансовую стабильность и помогают реализовать мужские качества. Востребованные и престижные профессии.

Военные профессии. Творческие профессии.

Практика: дискуссия

21. Ролевой портрет семьи.

Кто в семье главный. Современная семья отличается от семьи традиционной. Факторы, влияющие на формирование семейного уклада. Ответственный за материальное обеспечение. Хозяин-хозяйка. Ответственный за поддержание родственных связей. Организатор развлечений. Семейный психотерапевт. Воспитатель. Ответственный за уход за младенцем.

Практика: Анализ жизненных ситуаций. Индивидуальная работа.

22. Как справиться с эмоциями.

Необходимость управлять своими эмоциями. Польза эмоций. Приемы саморегуляции.

Практика: Ролевая игра. Задания для зрителей. Обсуждение. Выполнение упражнений.

23. Как вести себя во время драки.

Люди-задиры. Уличные конфликты. Психология уличного конфликта. Повод для драки.

Лучший бой тот, который не состоялся. Самозащита. Какие правила при этом нужно

соблюдать (сохранять спокойствие, не подпускать к себе слишком близко, опасные приемы, слабые места.). Чем может закончиться уличная драка. Практика: анализ ситуаций, практические упражнения.

24. Безопасный интернет.

Нежелательный контент. Подозрительные сообщества асоциальной направленности. «Интернет-друзья» и опасные знакомства. Вирусы и вредоносные ПО. Практика: Анализ ситуаций.

25. Скажем вредным привычкам «нет»! Практика: Круглый стол.

26. Наши достижения и успехи. Практика: тренинг личностного роста для подростков.

27. Нравственные проблемы в нашей жизни.

Эгоизм и гуманизм, доброта и жестокость, духовность и бездуховность, честь и бесчестие, интеллигентность и хамство, дружба и предательство, любовь и верность. Практика: дискуссия

28. Критика. Навыки критического мышления.

Умение разбирать, судить, анализировать. Самостоятельность умозаключений. Приемы развития критического мышления. «Кластеры», «Корзина идей», «Обратные логические цепочки», «Верные и неверные утверждения», «Пометки на полях», «Шесть шляп».

Практика: Анализ ситуаций. Практические упражнения.

29. Групповое давление и принятие собственного решения.

Групповое давление как социальный феномен. Влияние общества, группы (установки, нормы, ценности поведение) на индивида. Групповая сплоченность.

Подчинение групповому давлению. Сопротивление давлению. Практика: игра.

30. Умение ставить цели.

Для чего нужна цель. Достижимость цели. Значимость цели. Умение отказаться от второстепенных целей и желаний. Сроки достижения цели. Признаки достижения цели.

Практика: тренинг.

31. Личная свобода.

Грань между личной свободой и эгоизмом. Границы свободы. Соотнесение понятий «свобода» и «ответственность». Практика: выполнение творческого задания

32. Много ли мы знаем о победе. Встреча с ветеранами ВОВ.

33. Герои ВОВ в моей семье. Практика: рассказ

34. Контрольный урок. Практика: Промежуточная аттестация.

Список литературы

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. – СПб: Питер, 2004.156с.
2. Андреева, Г. М. Психология социального познания: Учебное пособие. – М.: Аспект-пресс, 2004.-288 с.
3. Адамова Л.И. Профилактика суицидального поведения. – М.: Эксмо, 2009.-189с. 4. Бреслав Г. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2004. – 544 с.
5. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – СПб.: Прайм Еврознак, 2003.-320 с.
6. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – Екатеринбург.: Деловая книга, 2000.-176 7. Легкобытов А.В. Основы психологической безопасности личности. 511 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. - 158 с.
8. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2001.- 184 с.
9. Макеева А.Г. Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2003.-191 с.
10. Медиабезопасность в образовательной среде (конспекты уроков по медиабезопасности): учебно-методическое пособие/ ред. Коллегия О.Г. Ковыльская, И.С. Якиманская, Е.В. Логутова. – Ориенбург.: ФГБОУВПО «Ориенбургский гос. ун-т», Уполномоченный по правам ребенка Ориенбургской области, 2013.- 123 с.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. – С.Пб.:2008 – 366 с.
12. Образцова Т.Н. Психологические игры для детей. – М.: Лада. 2010.- 170 с.
13. Поварнин С.И. Искусство спора. О теории и практике спора. – М.: Терра, 2009.-192 с.
14. Проблемные классные часы. 10-11 классы/ авт-сост. Я.В. Голубева. – Волгоград.: Учитель, 2006.-157 с.
15. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: сборник программ /под науч. ред. М.Л. Шипицыной. – СПб.: Образование-Культура, 2003.- 384.
16. Рязанов Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать?/пособие для педагога и психолога – М.: Генезис, 2003.
17. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. – М.: Аспект-Пресс, 2011.- 400 с.
18. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. – СПб.: Речь. 2002.-256 с.
19. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака: 5-11 классы. – М.: ВАКО, 2008.-272 с.
20. Снайдер Р. Практическая психология для подростков. – М.: Инфра, 2007.-270с.
21. Соловьев С.С. Алкоголь, табак и наркотики - главные враги здоровья человека: Учебно-методическое пособие. - 2-е изд., стер. – М.: Дрофа, 2006. - 192 с.
22. Усов М.Г. Ранняя диагностики терапия депрессий - важнейшие факторы профилактики суицидов у подростков. – М.: Наука, 2006.-298с
23. Чалдини, Р. Психология влияния.— СПб.: Питер, 2014. -304 с.
24. Шепелева, Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб: Питер, 2011. – 160 с.