

**Управление образования администрации Тарногского муниципального
округа бюджетное общеобразовательное учреждение
Тарногского муниципального округа
Вологодской области «Тарногская средняя школа»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол
№1 от 30.08.2023 года
Утверждаю
директор школы «Тарногская средняя школа» _____ В.О. Дердяй
Приказ № 170 от 30.08.2023 года

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Фарватер»**

9 класс

Срок реализации программы – 34 часа

Составитель:
Исакова Н.А., педагог-психолог

с. Тарногский Городок, 2023 год

Аннотация

Программа «Фарватер» предполагает параллельное и последовательное прохождение модулей, которое необходимо, чтобы подростки легче переносили чередование трудной для них глубоко личностной работы («Я — это Я», «Окна», «Властелин эмоций»), впитывание большого количества информации, если эти занятия чередуются с живыми, подвижными и при этом не менее полезными занятиями. Все параллельно, но ничего не перепутывается.

При построении программы выстроена логика реализации и использовались различные технологии.

Учащиеся имеют возможность расширить свой кругозор, представления о своем внутреннем мире, а также исследовать свои личностные способности. Работа построена таким образом, что представляет, возможность учащимся тренировать различные виды своих способностей. Подросток становится заинтересованным субъектом в развитии своих способностей.

Программа «Фарватер» способствует развитию качеств личности подростка, для успешной социализации и самореализации в жизни.

Разнообразие организационных форм и расширение интеллектуальной сферы каждого учащегося обеспечивает рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение формы взаимодействия со сверстниками и взрослыми в коммуникативной и познавательной деятельности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПО РАЗВИТИЮ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА «ФАРВАТЕР»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фрватер» (далее — Программа) составлена на основе положений и требований к освоению предметных результатов программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (далее — ФГОС ООО), в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся, во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года), с учетом проекта Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, от 24.06.2022 г.).

Внеурочная деятельность — важная часть образовательного и воспитательного комплекса, в рамках которой педагогический состав школы способствует обеспечению содержательного досуга детей.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, человеку труда и старшему поколению,

взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

В основе составления данной программы лежат развивающие занятия, направленные на развитие качеств личности, способствующих успешной социализации и самореализации в жизни, мотивации к здоровому образу жизни, к отказу от употребления ПАВ.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФАРВАТЕР»

Цель программы — развитие качеств личности, способствующих успешной социализации и самореализации обучающихся 9 классов.

Задачи

Предметные:

- формировать качеств личности подростка, способствующих успешной социализации;
- развивать социальные умения и социальную активность подростков;
- развивать жизненные умения.

Метапредметные:

- развивать адаптационные способности;
- развивать познавательные способности и креативность;
- формировать позитивное программирование будущего;
- формировать творческое структурирование свободного времени.

Личностные:

- формировать умение создавать альтернативный круг общения и интересов;
- формирование ведущих психологических потребностей подростка.

МЕСТО И РОЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ФАРВАТЕР» ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка обучающихся к самостоятельному выбору, является обязательной частью гармоничного развития каждой личности и неотрывно рассматриваться в связке с физическим, эмоциональным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим воспитанием школьника, т.е. интегрирована в учебно-воспитательный процесс, а, следовательно, профилактическая работа в школах является одним из важнейших компонентов в развитии как отдельно взятого человека, так и общества в целом.

Эффективность программы оценивается на основании сравнения стартовой и итоговой психодиагностики участников.

На занятиях используются различные методы обучения: словесные, наглядные, практические. Словесные методы – рассказ и беседа – сопровождаются демонстрацией. Основное время на занятиях отводится практической работе.

В ходе занятий обучающиеся находятся в постоянном контакте и сотрудничестве с другими детьми (единомышленниками) и педагогом. У всех единая цель, что способствуем наиболее эффективному процессу. Создание благоприятных условий ведет к мотивации познаний, повышению уровня самооценки.

На занятиях применяются информационно-коммуникативные, игровые технологий при проведении занятий. Используются различные виды презентаций, выполненных как педагогом, так и обучающимися.

На занятиях используются наглядные мультимедийные презентации, видеоролики, фильмы профилактической направленности.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФАРВАТЕР» (34 часа)

1. Диагностический модуль.

1. Методика оценки актуального психофизического состояния участника (цветовой тест Люшера);

2. Методики выявления, степени тревожности, других особенностей личности участника: уровень развития коммуникативных навыков, «Несуществующее животное». (2 часа).

2. Модуль «Команда».

Направлен на развитие группового доверия, сплочение группы, подготовка участников к восприятию последующих занятий по разным направлениям, а также создание альтернативной группы общения для подростков (4 часа).

3. Модуль «Властелин эмоций».

Обучение управлению эмоциональным состоянием, развитие эмоциональной грамотности, обучение снятию стрессового напряжения, обучение способам эмоциональной разрядки, обучение приемам эмоционального сдерживания, снятие сенсомоторного напряжения. (4 часа).

4. Модуль «Я — это Я»

Цель модуля. Развитие самосознания, развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, позитивного самоотношения, обучение методам разрешения внутренних конфликтов. (10 часов)

5. Модуль «Окна»

Цели модуля. Коррекция личностных установок, социальных позиций, моделей взаимодействия с окружением, построение партнерских взаимоотношений, развитие ответственности. (14 часов).

№	Разделы, модули	Тема	Кол ичес тво часо в	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала учебных занятий
1	Диагностический модуль	Психодиагностика с применением специальных методик, необходимых для индивидуального планирования коррекционных мероприятий и объективной оценки эффективности участия в программе	2	Диалог, дискуссия, лекционная беседа, творческие работы, практикумы, виртуальные экскурсии, развивающие учебные ситуации, учебные ситуации, тренировка навыков	1. Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2	Модуль «Команда»	Тренинги знакомства, мероприятия, нацеленные на развитие группового доверия, игры взаимодействия,	4	социальных технологий, анализ собственных способностей и возможностей	2. Побуждение обучающихся соблюдать на

		тренинг командообразования			уроке общепринятые нормы поведения.
3	Модуль «Властелин эмоций»	Развитие эмоциональной грамотности, коррекция повышенной тревожности, агрессивности, обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, сеансы снятия сенсомоторного напряжения	4		3. Активизация познавательной деятельности учащихся. 4. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках тем. 5. Организация работы учащихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
4	Модуль «Я — это Я»	Развитие самосознания, принятия себя, позитивного самоотношения	10		6. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
5	Модуль «Окна»	Коррекция личностных установок, социальных позиций, моделей социального взаимодействия, построение партнерских отношений, развитие ответственности	14		7. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией,

					аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
--	--	--	--	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФАРВАТЕР»

Программа способствует развитию личностных, метапредметных и трудовых результатов у обучающихся, а именно:

Личностные:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- формирование мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;
- осознание собственных предпочтений, сильных и слабых сторон своей личности.

Метапредметные:

- освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные);
- способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
- формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Психодиагностика с применением специальных методик, необходимых для индивидуального	1.Методика оценки актуального психофизического состояния участника (цветовой тест Люшера);	Преодоление скованности, начальные совместные действия участников. Готовность

	планирования коррекционных мероприятий и объективной оценок эффективности участия в программе	2. Методики выявления, степени тревожности, других особенностей личности участника: уровень развития коммуникативных навыков, социометрия Я. Морено; «Несуществующее животное»	общаться и принимать участие в упражнениях
2	«Команда» Развитие группового доверия, сплочение группы, подготовка участников к восприятию последующих занятий по разным направлениям, а также создание альтернативной группы общения для подростков	Преодоление скованности, начальные совместные действия участников. Развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми. Предоставление возможности осознанного проживания и обсуждения трех основных форм неконструктивных отношений, построенных на сопротивлении, манипуляциях и угрозах, игнорировании.	Развитие группового доверия, сплочение группы, подготовка участников к восприятию последующих занятий по разным направлениям, а также создание альтернативной группы общения для подростков.
3	«Властелин эмоций» Обучение управлению эмоциональным состоянием, развитие эмоциональной грамотности, обучение снятию стрессового напряжения, обучение способам эмоциональной разрядки, обучение приемам эмоционального сдерживания, снятие сенсомоторного напряжения.	«Инвентаризация» негативного и позитивного жизненного опыта. Предоставление возможности почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере. Обучение определению активной и пассивной позиции, позиции ответственности и жертвы по поведению людей.	Распознавание некоторых деталей друг о друге, начать взаимодействия между собой. Эмоции — это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами. Чувства — это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств — и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность — тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность — когда мы чувствуем враждебность, мы

			<p>часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями.</p> <p>Развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.</p>
4.	<p>«Я — это Я» Развитие самосознания, развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, позитивного самоотношения, обучение методам разрешения внутренних конфликтов.</p>	<p>Помощь в осознании системы ценностей. Развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе принятия себя. «Инвентаризация» негативного и позитивного жизненного опыта. Обучение определению активной и пассивной позиции, позиции ответственности и жертвы по поведению людей.</p>	<p>«Инвентаризация» жизненного опыта. «Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими — все зависит от того, как мы к ним относимся. Например, один человек заболел, и ему пришлось отказаться от развлекательной поездки. Он очень расстраивался по этому поводу. А потом оказалось, что его друзья попали в катастрофу и погибли. Самая распространенная ошибка людей — относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не таким уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего».</p>
5	<p>«Окна» Коррекция личностных установок, социальных позиций, моделей взаимодействия с окружением, построение партнерских взаимоотношений, развитие ответственности.</p>	<p>Упражнение «Спина к спине» Предоставление возможности почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере. Упражнение «Для меня сегодня было важно... и особенно полезно...». Обучение навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности. Упражнение «Для меня сегодня было важно... и особенно полезно...». Стимуляция опыта принятия ответственности за другого</p>	<p>Помощь в осознании системы ценностей. Развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми. Предоставление возможности осознанного проживания и обсуждения трех основных форм неконструктивных отношений, построенных на сопротивлении, манипуляциях и угрозах, игнорировании. Предоставление возможности почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.</p>

		<p>человека без его согласия по принципу „Я лучше знаю, что тебе надо“.</p> <p>Упражнение «Для меня сегодня было важно... и особенно полезно...»</p> <p>Обучение определению активной и пассивной позиции, позиции ответственности и жертвы по поведению людей.</p>	
--	--	---	--

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата
1	Преодоление скованности	2	
2.	Преодоление скованности, начальные совместные действия участников.	2	
3.	Информирование о структуре эмоциональных переживаний.	2	
4.	Обучение приемам эмоционального сдерживания.	2	
5.	Развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.	2	
6.	«Инвентаризация» жизненного опыта.	2	
7.	Помощь в осознании системы ценностей.	2	
8.	Развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе принятия себя.	2	
9.	«Инвентаризация» негативного и позитивного жизненного опыта.	2	
10.	Нервно-мышечная релаксация	2	
11.	Развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми. Предоставление возможности осознанного проживания и обсуждения трех основных форм неконструктивных отношений, построенных на сопротивлении, манипуляциях и угрозах, игнорировании.	2	
12.	Предоставление возможности почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.	4	
13.	Обучение навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.	2	

14.	Стимуляция опыта принятия ответственности за другого человека без его согласия по принципу «Я лучше знаю, что тебе надо».	2	
15.	Обучение определению активной и пассивной позиции, позиции ответственности и жертвы по поведению людей.	2	
16.	Осознанное переживание опыта отношений, основанных на нежелании брать на себя ответственности за свою жизнь и взаимодействия с безответственным человеком.	4	

Информационные ресурсы

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Речь, 2009.
2. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. Изд. 6-е. – Ростов/н/Д: Феникс, 2010. – 510.
3. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с.
4. Модифицированная комплексная коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» под редакцией Е.В. Емельяновой, 2013.
5. Устюгова И.А. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы. Поведенческие программы, социально-психологические тренинги. – Изд. Учитель, 2014. – 148с.
6. *Шевандрин Н.И.* Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС, 2007.