

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Межшкольный учебный центр Кировского и Ленинского районов»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4  
«27» мая 2021 г.



Социально-гуманитарная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Здорово жить!»

Возраст учащихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
**Андреева Ольга Владимировна,**  
педагоги дополнительного образования

г. Ярославль, 2021

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	11
Блок «Я становлюсь взрослым!».....	11
Блок «В здоровом теле – здоровый дух»..	11
Блок «Правила дорожные знать каждому положено!» .....	12
3. Содержание программы. ....	13
Блок «Я становлюсь взрослым!» .....	13
Блок «В здоровом теле – здоровый дух». ....	16
Блок «Правила дорожные знать каждому положено!» .....	18
4. Обеспечение программы .....	20
4.1 Методическое обеспечение .....	20
4.2 Материально-техническое обеспечение.....	22
4.3 Дидактическое обеспечение .....	22
5. Мониторинг образовательных результатов.....	23
6. Список информационных источников .....	25
7. Приложения .....	28

## Пояснительная записка

Подростковый возраст – особый период развития. В психологии понятие подросткового возраста охватывает период с 12 до 17 лет. На протяжении всего этого времени ребенок растет, меняется и физически, и психологически, обретая новые возможности и становясь все более подготовленным к взрослой жизни.

Помочь подросткам лучше узнать себя – свои самые сильные и слабые стороны, научить преодолевать в различных ситуациях неуверенность важно для того, чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать каждодневные задачи, легко вступая в межличностные отношения.

Основной особенностью подросткового возраста является пренебрежение опасностью. Подросток уверен, что с ним не произойдет то, что случается с другими, поэтому демонстрирует рискованное «бесстрашное» поведение.

Кроме того, подростковый возраст характеризуется рядом личностных особенностей, к которым можно отнести:

- стремление к острым ощущениям;
- стремление к самоутверждению;
- чувство «взрослости»;
- поверхностное, несерьезное, нигилистическое отношение к соблюдению ПДД;
- комфортная ориентация (коллективная ориентация, т.е. подражание тому, как ведут себя другие);
- отвлекающее поведение и отвлекающее управление.

Учет психофизиологических и возрастных особенностей детей и подростков позволит не только эффективно осуществлять профилактику детского дорожно-транспортного травматизма, но и формировать стойкие навыки безопасного поведения несовершеннолетних как субъектов дорожного движения, способных управлять своим поведением в дорожной обстановке; помогать избавляться от вредных привычек и приобщать их к здоровому образу жизни.

**Комплексная** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здорово жить!» создана творческой группой педагогов дополнительного образования и педагогов-психологов.

Основными **нормативно-правовыми документами**, на которые опирается программа «Здорово жить!», являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- «Концепция организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28;
- Государственная программа Ярославской области «Развитие образования в Ярославской области» на 2021 - 2024 годы;
- ОЦП «Развитие дополнительного образования детей в Ярославской области» на 2019–2024 годы.

В реализации данной комплексной программы участвуют подростки 12-15 лет. Она является **авторской** и имеет **социально-гуманитарную** направленность. Предлагаемая программа **ознакомительного уровня** обеспечивает органичное и естественное продолжение воспитания, обучения и развития личности воспитанников в условиях дополнительного образования.

**Актуальность** программы «Здорово жить!» заключается в том, что она позволяет решать проблемы социализации и адаптации подростков.

Научившись принимать на себя ответственность за свой выбор, за свои поступки, возможно, строить партнерские отношения, доверять миру, уважать, ценить самого себя и других, уметь выражать свои эмоции и отвечать за себя и свои поступки, полноценно проживать то, что дается судьбой.

В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу населению, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Как всякая глобальная проблема она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Необходимо искать пути и возможности воздействия на личность с целью формирования здорового образа жизни.

Как правило, большинство общеобразовательных организаций расположены вблизи автотранспортных дорог, шоссе с оживленным движением. В связи с этим обстоятельством потребность углубленного изучения в общеобразовательных

организациях правил дорожного движения с учащимися всегда остается актуальной. Важно, чтобы у каждого них сформировалась жизненно важная потребность не только в изучении, но и в соблюдении правил дорожного движения.

**Новизна** программы основана на системном подходе психолого-педагогического сопровождения социализации подростков.

В основу предлагаемой комплексной программы «Здорово жить!» легли теоретические и практические взгляды по развитию, обучению и воспитанию ребенка в период подросткового возраста.

Занятия по программе существенно облегчают и ускоряют процесс овладения навыками эффективного социального поведения, необходимыми для организации продуктивного, полноценного взаимодействия с другими людьми и в межличностных отношениях, создают возможности для более полного самопознания и самоопределения. Занятия дают возможность получить новый позитивный опыт построения и проживания межличностных отношений и ощутить свою успешность, что является одной из наиболее значимых потребностей подростковом возрасте.

**Основанием** для осуществления дополнительной образовательной деятельности в рамках программы «Здорово жить!» является:

- возможность реализации комплексных, вариативных форм дополнительного образования детей;
- наличие специально разработанных дополнительных образовательных программ и квалифицированных педагогических кадров;
- соответствующая материально-техническая база;
- обеспечение процесса социализации подростков в рамках образования.

**Отличительной особенностью** данной программы является создание комплексной системы занятий по организации взаимодействия между людьми, обучения подростков навыкам общения, правилам дорожного движения, приобщения к здоровому образу жизни. Она обеспечивает психолого-педагогическое сопровождение социализации учащихся 12-15 лет в системе, и имеет практико-ориентированный характер.

Программа включает в себя блоки

1. Я становлюсь взрослым!
2. В здоровом теле – здоровый дух.
3. Правила дорожные знать каждому положено!.

которые направлены на развитие и формирование различных компетенций.

Блок «Я становлюсь взрослым!» включен для того, чтобы помочь подросткам лучше узнать себя – свои самые сильные и слабые стороны, научить преодолевать в различных ситуациях неуверенность, обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать

каждодневные задачи, легко и непринуждённо вступая в межличностные отношения.

Основная функция - помочь подростку более гармонично строить свои отношения с окружающими людьми, легко находить выход из конфликтных или любых других неприятных ситуаций.

Овладение материалом данного блока способствует развитию гибкости ролевого поведения, расширяет возможности самовыражения, учит анализировать свои действия и выбирать подходящий способ взаимодействия с партнером, позволяет снимать стереотипы в общении и заново формировать способы поведения.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста. Поэтому функция блока «В здоровом теле – здоровый дух» - воспитание у учащегося готовности избежать приобщения к одурманиванию, осознания им личностной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма, формирования устойчиво негативного личностного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

Ежегодно на дорогах гибнут десятки людей, более тысячи получают серьезные травмы. Очень часто это происходит потому, что дети и подростки не знают правил дорожного движения или нарушают их, не осознавая трагических последствий своей беспечности. Практически каждое третье ДТП совершено по вине пешеходов.

Вследствие этого одним из важнейших компонентов работы образовательного учреждения является обучение детей и подростков безопасному участию в дорожном движении, профилактика и предупреждение детского дорожного транспортного травматизма.

Для того чтобы сформировать устойчивые знания и прочные навыки культурного поведения на улице и в транспорте у детей, постоянно знакомить с правилами дорожного движения был разработан блок «Правила дорожные знать каждому положено!».

**Общая цель программы:** сформировать целостное образовательное пространство, обеспечивающее успешную социализацию подростков, сохранение и укрепление их здоровья, сознательное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих, стимулирование интереса и потребности к продолжению образования.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие общие задачи:

*образовательная*

- обогатить жизненный опыт каждого подростка и развить у него навыки социального поведения;

*развивающая*

- обеспечить личностное развитие и эмоциональное благополучие учащихся;

*воспитательная*

- стимулировать познавательную и творческую активность подростков.

Комплексный характер данной дополнительной образовательной программы обуславливает наличие не только общих, но и **специфических** для каждого блока учебно-воспитательных **целей и задач**.

### **Блок 1. «Я становлюсь взрослым!»**

**Цель:** Сформировать психологическую компетентность и развить социально значимые личностные качества подростков через организацию процесса самопознания и построения позитивных партнерских отношений.

#### **Задачи**

*Образовательные:*

- формировать систему понятий и представлений, необходимых для повышения социально - психологической компетентности подростков;
- обучать способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях.

*Развивающие:*

- развивать коммуникативные способности с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими его людьми;
- развивать психические процессы: мышление и воображение, память и внимание;

*Воспитательные:*

- воспитывать коммуникативную культуру учащихся;
- формировать умения оптимального общения и конструктивного решения личностных и групповых конфликтов.

### **Блок 2. «В здоровом теле - здоровый дух»**

**Цель** – создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, сформировать здоровый образ жизни учащихся и ценностное отношение к здоровью.

#### **Задачи**

*Обучающие*

- формировать у учащихся основы теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- повысить уровень правовых знаний, касающихся ответственности несовершеннолетних и их родителей за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ;

- обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

#### *Развивающие*

- изменить отношение к вредным привычкам и сформировать личную ответственность за свое поведение;

#### *Воспитательные*

- воспитать у учащихся сознательное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности;
- внедрить в образовательный и воспитательный процесс здоровьесберегающие технологии.

### **Блок 3. «Правила дорожные знать каждому положено»**

**Цель:** Создать условия для формирования у учащихся устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах для овладения компетенцией в области безопасности дорожного движения, приобретения опыта применения знаний в повседневной жизни.

#### **Задачи**

##### *Образовательные:*

- повышать у учащихся уровень знаний по правилам дорожного движения Российской Федерации;
- помочь учащимся усвоить требования разделов Правил дорожного движения Российской Федерации для пешеходов и велосипедистов.

##### *Развивающие:*

- развивать у детей умение ориентироваться в дорожно-транспортной ситуации;
- способствовать развитию у учащихся таких умений, как быстрота реакции, внимательность, наблюдательность, зрительное и слуховое восприятие, логическое мышление, самообладание, находчивость.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать у подростков дисциплинированность и ответственность за свои действия на дороге;
- вырабатывать у учащихся культуру поведения в транспорте и дорожную этику;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Общий объем программы 36 часов в год.



Возраст обучающихся 12-15 лет. Условия набора детей в объединение: принимаются все желающие. Наполняемость в разновозрастных группах составляет 10-15 человек.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

С учетом специфических особенностей психики учащихся, их возраста, уровня обучаемости и темпа усвоения учебного материала, реализация программы позволяет достигнуть следующих результатов по каждому блоку:

#### **Блок 1. «Я становлюсь взрослым!»**

К концу учебного года у учащихся будут сформированы личностные компетентности:

- развиты чувства собственного достоинства, преодоление неуверенности и страха,
- развиты социально значимые личностные качества;
- удовлетворен интерес подростка к собственной личности;
- повысится уровень рефлексии;
- удовлетворены потребности в межличностном общении;
- приобретены новые знания, умения и навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- освоен инструмент по разрешению конфликтов, споров, разногласий;
- сформировано понятие о необходимости выбора жизненных ценностей, потребность соотносить их с общечеловеческими.

#### **Блок 2. «В здоровом теле - здоровый дух».**

К концу учебного года учащиеся будут

##### **знать**

- основные правила сохранения здоровья;
- здоровьесберегающие технологии;
- физические возможности человека и его здоровья;
- что такое полезные и вредные привычки;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье

##### **владеть:**

- ✓ навыками коммуникации;
- ✓ методами корректировки и управления своими действиями;
- ✓ практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.

##### **повысится**

- ✓ мотивация к двигательной деятельности,
- ✓ приоритет здорового образа жизни; уровень самостоятельности и активности при отказе от вредных привычек;
- ✓ культура в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- ✓ уровень общей физической активности;

### **Блок 3. «Правила дорожные знать каждому положено»**

К концу учебного года учащиеся будут

#### **знать:**

- правила дорожного движения;
- группы дорожных знаков и их назначение, место установки;
- назначение дорожной разметки и её виды;
- правила безопасного поведения на улице, на дороге;
- правила пользования общественным и личным транспортом;

#### **уметь:**

- самостоятельно определять места для безопасного перехода улиц и дорог;
- пользоваться общественным транспортом;
- применять знания правил дорожного движения, безопасности жизнедеятельности на практике.

Данная комплексная дополнительная образовательная программа разработана на основе следующих педагогических **принципов**:

- принцип гуманизации - обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания, обучения и развития учащихся;
- принцип гармонизации личности и среды - ориентация на максимальную самореализацию личности каждого участника общеобразовательного процесса;
- принцип дифференциации и индивидуализации - обеспечение развития каждого участника дополнительного образования в соответствии с его склонностями, способностями, интересами и возможностями;
- принцип сознательности - заинтересованное, а не механическое усвоение необходимых знаний и умений;
- принцип доступности - соответствие учебного материала возрастным и психологическим особенностям учащихся, создание адекватной педагогической среды;
- принцип наглядности - учет специфики развития памяти ребенка, которая более развита как наглядно-образная, чем словесно-логическая, в силу чего мышление опирается на восприятие или представление;
- принцип комплексности, системности и последовательности - построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность была взаимосвязана со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено;
- принцип связи с жизнью - работа с проблемами и случаями, происходящими в жизни подростков.

Формой итоговой аттестации по программе являются 1 блок – тест, 2 блок – круглый стол, 3 блок – викторина.

## Учебный план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1 модуль</b>					
	<b>Блок 1. Я становлюсь взрослым!</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1	Цели и задачи занятий, правила работы. Диагностика.	1	0,5	0,5	
1.2	Навыки совместного взаимодействия. Коммуникации в обществе.	1	0,5	0,5	Опрос
1.3	Внимание в общении. Средства общения.	1	0,5	0,5	Игра
1.4	Телесно – ориентированная терапия.	1	0,5	0,5	Гимнастика
1.5	Формирование установок на взаимопонимание.	1	0,5	0,5	Социометрия
1.6	Коррекция восприятия себя и других.	1	0,5	0,5	Этюды
1.7	Партнерские отношения.	1	0,5	0,5	Выполнение заданий
1.8	Конфликты и компромиссы в общении.	1	0,5	0,5	Игра
1.9	Стресс и саморегуляция.	1	0,5	0,5	Опрос
1.10	Характер и эмоции. Эмоции в общении.	1	0,5	0,5	Игра
1.11	Активный стиль общения.	1	0,5	0,5	Игра
1.12	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5	Тест
	<b>Блок 2. В здоровом теле - здоровый дух</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
2.1	Ведение в курс. Психология привычки.	1	0,5	0,5	
2.2	Знакомство с привычками: полезные привычки – вредные привычки».	1	0,5	0,5	Устный опрос
2.3	Табакокурение и его последствия.	1	0,5	0,5	Тренинг
2.4	Подросток и алкоголь.	1	0,5	0,5	Опрос
2.5	Умей сказать НЕТ.	1	0,5	0,5	Игра
	<b>Итого</b>	<b>17</b>	<b>8.5</b>	<b>8.5</b>	
<b>2 модуль</b>					
2.6	Смысл жизни.	1	0,5	0,5	Игра
2.7	Путешествие в страну «Здоровию».	1	0,5	0,5	Игра
2.8	Профилактика вредных привычек Интеллектуальная игра «Слабое звено».	1	0,5	0,5	Игра
2.9	Профилактика здорового образа жизни. Просмотр фильмов по профилактике здорового образа жизни.	1	0,5	0,5	Опрос
2.10	Здоровый образ жизни	1	0,5	0,5	Турнир

2.11	Влияние микроклимата класса на здоровье	1	0,5	0,5	Конкурс
2.12	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5	Круглый стол
	<b>Блок 3. Правила дорожные знать каждому положено</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1	Дорожно-транспортные происшествия.	1	0,5	0,5	Опрос
3.2	Формы регулирования движения.	1	0,5	0,5	Игра
3.3	Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров.	1	0,5	0,5	Игра
3.4	Организация дорожного движения.	1	0,5	0,5	Решение задач
3.5	Скрытые опасности на дороге.	1	0,5	0,5	Решение задач
3.6	Правила безопасности при переходе и проезде железнодорожных переездов.	1	0,5	0,5	Опрос
3.7	Водитель – участник дорожного движения	1	0,5	0,5	Устный опрос
3.8	Номерные опознавательные знаки и надписи на транспортных средствах.	1	0,5	0,5	Викторина
3.9	Правила движения велосипедистов.	1	0,5	0,5	Игра
3.10	Дорожные знаки.	1	0,5	0,5	Решение задач
3.11	Дорожная разметка.	1	0,5	0,5	Устный опрос
3.12	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5	Блицтурнир
	<b>Итого</b>	<b>19</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>	
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	

## Содержание программы

### **Блок 1. «Я становлюсь взрослым!»**

#### **1.1. Вводное занятие**

**Теория.** Цели и задачи блока, правила работы группы. Правила техники безопасности.

**Практика.** Совместное принятие правил существования группы и выбор ритуала прощания. Входная диагностика.

#### **1.2. Коммуникации в обществе**

**Теория.** Навыки повседневного общения. Понятие «норма поведения». Причины, затрудняющие и облегчающие общение. Групповой контакт и личные презентации.

Понятие «общение». Межличностный контакт. Виды поведения. Виды и способы установления межличностного контакта. Особенности поведения в подростковом периоде. Представление об уверенном, неуверенном, грубом поведении.

**Практика.** Упражнения на сплочение группы: «Лабиринт», «Напомни имя», «Молекулы», «Свободный стул» и др. Создание положения об обратных связях.

#### **1.3. Внимание в общении. Средства общения**

**Теория.** Понятие «внимание». Виды внимания. Понятия: «активное слушание», «уточнение», «суммируя высказываемое». Потеря информации в общении.

Понятие «вербальное общение». Коррекция точности употребления слов. Темп речи. Интонационная техника. Понятие «невербальное общение». Понятие «рефлексия». Значение жестов и мимики в процессе общения. Жесты и двойные сигналы (психологический индикатор общения).

**Практика.** Составление таблицы: «Что помогает и, что мешает вашему собеседнику говорить». Диагностический тест «Умеете ли вы слушать?».

Создание таблицы: «Слова и звуки, мешающие моему общению». Разыгрывание сценок с использованием различных жестов, мимических движений.

#### **1.4. Телесно – ориентированная терапия**

**Теория.** Образ своего «Я». Развитие естественной грации и свободы движения. Основы телесно-ориентированной терапии: телесные ощущения и невербальные компоненты общения. Введение понятия «психосоматическое здоровье».

**Практика.** Телесная гимнастика (работа с дыханием, свобода движений, напряжение-расслабление).

## **1.5. Формирование установок на взаимопонимание**

**Теория.** Проблемы адекватности восприятия людьми друг друга. Причины, затрудняющие процесс знакомства. Способы, помогающие преодолеть затруднения. Введение понятия «эмпатия». Основы взаимопомощи и поддержки.

**Практика.** Тест «Каким ты выглядишь в глазах других?». Социометрия. Анализ результатов.

## **1.6. Коррекция восприятия себя и других**

**Теория.** Закономерности влияния посторонних людей на личностные качества человека. Понятия «чувства собственного достоинства», «радость», «обида».

Коррекция чувства раздражения, плохого настроения. Понятие «самооценка». Техника «полной положительной самооценки».

**Практика.** Разыгрывание этюдов: «Хвалить или ругать», «Я не такой, как все, и всемы разные», «Мой портрет в лучах солнца», «Ассоциация», «Детские обиды», «Как выразить обиду и досаду», «Копилка обид».

## **1.7. Партнерские отношения**

**Теория.** Межролевое взаимодействие. Права и ответственность. Признаки и принципы построения партнерских отношений. Субъект-субъектные отношения и манипуляции. Мои права (знакомство с конвенцией о правах ребенка) и ответственность.

Моя семья: роли все семье, чувства и отношения, семейные традиции; национальность, корни, идентичность; женско-мужские отношения. Принятие себя как представителя своего пола.

Понятия «индивид», «индивидуальность», «личность». Понятия «Я-реальное», «Я-идеальное».

**Практика.** Создание Декларации прав подростков. Диагностика индивидуальных особенностей подростка: «Теппинг – тест» (диагностика свойств нервной системы), исследование лево-право полушарности. Рисунок «Я». Работа с ожиданиями.

## **1.8. Конфликты и компромиссы в общении**

**Теория.** Понятия «группа», «взаимодействие». Ролевая теория групп, этапы групповой динамики. Роль лидера в группе. Развитие лидерских качеств.

Понятия «конфликт», «проблема», «конфликтная ситуация», «конфликтоген». Классификация конфликтов и причины их возникновения. Развитие представлений о конфликтах. Умение распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию. Роли и позиции в конфликте. Самооценка конфликтности. Технология разрешения конфликтов (5 стратегий).

Механизмы психологической защиты и разрядки в конфликте. Диалог как инструмент конструктивного способа разрешения конфликтов. Конфликты и компромиссы в общении.

**Практика.** Сюжетно-ролевые игры: «Катастрофа», «Воздушный шар», «Королевство», «Необитаемый остров». Создание памятки: «Чтобы найти положительное решение для компромисса, необходимо...». Анализ типичных конфликтных ситуаций подростков и способы их компромиссного решения. Разработка личной стратегии поведения в конфликте.

### 1.9. Стресс и саморегуляция

**Теория.** Понятия «стресс». Умения противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам. Техники быстрого снятия стресса. Взаимовлияние соматического и психологического здоровья.

Понятие «адекватное поведение», «тревожность», «страх». Разрядка негативных эмоциональных состояний. Приемы ауторелаксации и сказкотерапии. Взаимосвязь психологической агрессии, тревожности и самооценки.

**Практика.** Анкетирование «Умеете ли вы справляться со стрессом?», Создание памятки «Основные правила борьбы со стрессом». Проведение комплекса дыхательной гимнастики. Работа со страхами.

### 1.10. Характер и эмоции. Эмоции в общении

**Теория.** Понятия «характер», «акцентуации характера». Взаимосвязь эмоций и характера. Разница между чувствами и чертами характера. Понятие «темперамент» и его типы. Взаимосвязь типа темперамента и черт характера.

Эмоциональный мир человека. Виды эмоций. Эмоции и чувства в общении. «Дерево радостей и печалей». Безопасные способы разрядки эмоций: «ярмарка положительных эмоций». Разрядка отрицательных эмоций как способ профилактики психосоматических заболеваний. Понятие «психогигиена».

**Практика.** Исследование типов акцентуаций у подростков. Диагностика темперамента. Создание картины «Виды эмоциональных состояний». Беседа «Эмоции в различные моменты моей жизни». Работа с чувством обиды, тревоги, гнева.

### 1.11. Активный стиль общения

**Теория.** Понятие «Активный стиль общения». Его проявления.

**Практика.** Ролевые игры. Упражнения на закрепление знаний и навыков видов общения. Социологический опрос «Общительность».

### 1.12. Итоговое занятие

**Практика.** Итоговая диагностика. Анализ полученных результатов для выявления динамики роста личностных качеств подростка и его эмоциональной сферы. Тренинг личностного роста.

## **Блок 2. В здоровом теле - здоровый дух**

### **2.1. Психология привычки**

**Теория.** Основные цели блока. Знакомство с привычками. Понятие «Привычка». Психология привычки.

**Практика.** Упражнение «Артем - артистичный». Игра-активатор «Ветер дует на того». Входная диагностика.

### **2.2. Виды привычек**

**Теория.** Виды привычек. Полезные привычки – вредные привычки. Как можно избавиться от вредной привычки.

**Практика.** Упражнения «Называйте по привычке», «Страна привычек», «Дом привычек». Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?». Тест на зависимость (аддикцию). Диагностики склонности к 13 видам зависимостей.

### **2.3. Табакокурение и его последствия**

**Теория.** Из истории табака. О вреде табака. Любовь и никотин. Курение – это пожароопасность. Пассивное курение.

Мифы о курении. Способы отказа от курения.

**Практика.** Тренинг «Курение: за и против». Игра «Коробочка». Оформление плакатов «Мифы о курении». Ролевая игра.

### **2.4. Подросток и алкоголь**

**Теория.** Проблема алкоголизма. Влияние алкоголя на важнейшие системы органов: пищеварительную, сердечно-сосудистую, нервную, репродуктивную. Изменение психики, развитие алкоголизма, повреждение мозга. Особенности воздействия алкоголя на растущий организм. Алкоголь и общество. Социальные последствия алкоголизма.

**Практика.** Тренинг «Скажи алкоголю «нет». Упражнения «В детстве я хотел быть...», «Самый-самый мой плакат», «Тосты», «Портрет алкоголика». Игра «Снежный ком».

### **2.5. Умей сказать НЕТ**

**Теория.** 5 шагами отказа. Ароматерапия, магия запаха. Цветотерапия. Релаксация. Музыкаотерапия.

**Практика.** Игры «Градусник», «Что для тебя». Интеллектуальная игра «Кто хочет стать миллионером – Будьте здоровы!». Упражнения «Отказ», «Закончи предложение...». Стихотворение «Я – человек».

### **2.6. Смысл жизни**

**Теория.** Понятие «смысл жизни». В чем состоит «смысл жизни».



**Практика.** Упражнения «Стрела жизни», «Мой жизненный путь», «Мои ресурсы», «Мои достижения», «Жизненные цели», «Личный герб». Деловая игра «На что потратить жизнь».

### **2.7. Путешествие в страну «Здоровию»**

**Теория.** Правила проведения игры «Путешествие в страну «Здоровию».

**Практика.** Игра «Путешествие в страну «Здоровию».

### **2.8. Профилактика вредных привычек**

**Теория.** Правила и этапы проведения интеллектуальной игры «Слабое звено».

**Практика.** Упражнение «Продолжи...». Интеллектуальная игра «Слабое звено».

### **2.9. Профилактика здорового образа жизни**

**Теория.** Образ жизни. Оценка здоровья. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Развитие у подростков навыков ЗОЖ.

**Практика.** Просмотр и обсуждение видеофильмов «Дымок сигареты», «У последней черты», «Если бы я знал...».

### **2.10. Здоровый образ жизни**

**Теория.** Подготовка к турниру. Правила проведения игры.

**Практика.** Турнир «Черный ящик». Конкурс «Вредные привычки». Игра «Мы с тобой одна семья».

### **2.11. Влияние микроклимата класса на здоровье**

**Теория.** Проблема смысла жизни. Проблема одиночества. Проблема влияния среды. Проблема зависимостей. Составляющие здоровья человека.

Общение и социум. Наш классный коллектив.

**Практика.** Конкурсная программа «Все в твоих руках...». Игра «Алфавит». Создание правил взаимодействия в классе.

### **2.12. Итоговое занятие**

**Практика.** Круглый стол «Я выбираю здоровье». Анкета «Здоровый образ жизни». Итоговая диагностика.

### **Блок 3. «Правила дорожные знать каждому положено»**

#### **3.1. Дорожно-транспортные происшествия**

**Теория.** Знакомство с целями и задачами блока программы «Правила дорожные знать каждому положено».

Причины ДТП. Проблемы роста числа дорожно-транспортных происшествий.

**Практика.** Анализ ситуаций. Входная диагностика.

#### **3.2. Формы регулирования движения**

**Теория.** Формы регулирования дорожного движения: сигналы светофора, сигналы регулировщика, дорожная разметка, дорожные знаки.

Их назначение и особенности использования.

**Практика.** Работа с раздаточным материалом. Анализ ситуаций. Упражнение «Весёлый светофор».

#### **3.3. Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров**

**Теория.** Выполнение социальной роли пешехода. Права и обязанности пешехода. Правила дорожного движения для пешеходов.

Выполнение социальной роли пассажира. Права и обязанности пассажиров общественного транспорта. Правила дорожного движения для пассажиров.

**Практика.** Игра «Может - не может».

#### **3.4. Организация дорожного движения**

**Теория.** Правостороннее и левостороннее движение. Правила перехода улиц, дорог, перекрёстков: индивидуально, группой, в колонне.

Регулируемые и нерегулируемые перекрестки, правила их перехода.

**Практика.** Проигрывание разных дорожных ситуаций. Работа с плакатами. Блиц-опрос. Игра «Дорожное ралли».

#### **3.5. Скрытые опасности на дороге**

**Теория.** Что такое «скрытые опасности на дороге». Дорожные «ловушки». Виды скрытых опасностей: стоящей машины и вообще, предметов, мешающих обзору проезжей части улицы; стоящий автобус; опасность у светофора, арки и выезды из дворов.

**Практика.** Просмотр презентации. Дорожные задачи. Обсуждение ситуаций. Викторина.

#### **3.6. Переход и проезд железнодорожных переездов**

**Теория.** Железнодорожный переезд, правила его перехода и проезда. Пешеходные переходы через железнодорожный переезд.

**Практика.** Просмотр видеосюжета и его обсуждение.

### 3.7. Водитель – участник дорожного движения

**Теория.** Понятие «водитель». Права и обязанности водителя. Водители ответственные и безответственные. Опасные ситуации по вине водителей.

Взаимоуважение на дороге.

**Практика.** Упражнение «кто я на дороге». Создание памятки «Сознательный водитель».

### 3.8. Оознавательные и номерные знаки

**Теория.** Виды опознавательных знаков. Номерные опознавательные знаки и надписи на транспортных средствах («Дети», «Инвалид», «Опасный груз») их предназначение. Требования к знакам.

Обозначение регионов на номерных опознавательных знаках.

**Практика.** Просмотр презентации. Конкурс рисунков.

### 3.9. Правила движения велосипедистов

**Теория.** Правила дорожного движения для велосипедистов. Опасные ситуации на дорогах и улицах с участием велосипедистов. Дополнительные требования к движению велосипедистов.

**Практика.** Анализ ситуаций на дорогах. Викторина «Кто прав?». Игра «Собери велосипед».

### 3.10. Дорожные знаки

**Теория.** Группы дорожных знаков: предупреждающие, приоритета, запрещающие, предписывающие, особых предписаний, информационные. Их назначение, место установки. Роль знаков на дороге.

**Практика.** Демонстрация дорожных знаков. Чтение дорожных знаков. Определение назначения знаков. Игры «Дорожные знаки», «Соотнеси надпись и знак».

### 3.11. Дорожная разметка

**Теория.** Назначение дорожной разметки. Виды разметки. Её обозначения.

Разметка и знаки. Горизонтальная разметка. Вертикальная разметка. Разметка на дороге в зимний период.

**Практика.** Моделирование «Перекрёсток и дорожная разметка». Работа с брошюрами ПДД. Выработка навыков чтения и использования при движении дорожной разметки. Игра «Найди ошибки», «Дорога».

### 3.12. Итоговое занятие

**Теория.** Культура транспортного поведения и ответственность за нарушение правил дорожного движения. Обобщение и закрепление изученного в течение учебного года.

**Практика.** Блицтурнир по ПДД. Итоговая диагностика.

## Обеспечение программы

### Методическое обеспечение

Образовательный процесс включает в себя разные направления работы педагогов (психологическая подготовка, здоровый образ жизни и правила дорожного движения) с учащимися, строящиеся в индивидуальной или совместной форме. При этом каждый вид деятельности, включённый в программу, имеет специфические развивающие и образовательные функции.

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии**

1. информационно-коммуникативные технологии (ИКТ);
2. личностно-ориентированные технологии;
3. воспитательные технологии;
4. дидактические технологии;
5. технология группового обучения;
6. технология исследовательской деятельности;
7. технология игровой деятельности;
8. технология коллективной творческой деятельности.

Программой предусмотрены разнообразные **методы обучения**:

а) объяснительно-иллюстративный (предъявление учащимся информации разными способами – зрительным, слуховым, речевым и др. Дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

б) репродуктивный (направлен на формирование навыков и умений, то есть умений многократно воспроизвести (репродуцировать) действия. Обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

в) проблемный (подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением).

г) частично-поисковый (приобщение учащихся к творческой деятельности). Обучающиеся участвуют в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

д) исследовательский (направлен на самостоятельное решение творческих задач). Овладение детьми приемами самостоятельной творческой работы.

В процессе проведения занятий используются словесные, наглядные, практические **методы проведения занятий**.

**Формы организации учебной деятельности:** индивидуальные, групповая, коллективная.

**Основные формы организации учебного занятия**

- ✓ беседа;
- ✓ игры;
- ✓ турниры;

- ✓ упражнения;
- ✓ круглый стол;
- ✓ практическое занятие;
- ✓ видео-уроки;
- ✓ выполнение проблемных заданий;
- ✓ решение ситуативных задач;
- ✓ тренинг.

С целью повышения продуктивности проводимых занятий модулей «Я становлюсь взрослым!» и «В здоровом теле - здоровый дух»:определения интереса, активности, а так же выявления результативности работы и динамики развития личности подростка проводится диагностика эмоциональной и социальной сферы.

Для педагога дополнительного образования очень важно установление партнерских отношений с родителями, создание атмосферы поддержки и общности интересов, взаимопонимания, сотрудничества и взаимодействия. Поэтому для родителей организуются родительские собрания, индивидуальные консультации. В конце года проводится итоговая диагностика на предмет удовлетворенностью учебным процессом и его результатами.

Используются следующие **методики**:

1. Опросник школьной тревожности Филлипса – для оценки тревожности;
2. Шкала самооценки (10 факторная);
3. Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева;
4. Проективные методики «Несуществующее животное» или «Дом, дерево, человек»;
5. Социометрическая методика и т.п.

В процессе обучения по модулю «Правила дорожные знать каждому положено»используются видеотренинги (показ клипы, отрывки из короткометражных, документальных, учебных фильмов), моделирования дорожных ситуаций и др.

В основу всех форм **учебных занятий** заложены общие **характеристики**:

- каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;
- любое занятие имеет определенную структуру, т.е. состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;
- построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам;
- для каждого занятия разработаны методические комплексы, состоящие из: информационного материала и конспектов; дидактического и раздаточного материала; материалов для контроля и определения результативности занятий:

практические задания, упражнения, тесты, вопросники, деловые и развивающие игры, викторины.

### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационный этап. Подготовка их к занятию: вводная часть и «разминка для ума». Настрой на продуктивную работу. Объявление темы занятия и определение учебных задач.
2. Повторение предыдущего материала (при необходимости).
3. Теоретический этап. Изложение теоретического материала согласно теме занятия. Демонстрация видеоматериала, его обсуждение.
4. Практический этап. Выполнение учениками практической части занятия; педагогический контроль и корректировка поведения в той или иной предложенной игре-ситуации. Помощь и консультирование в освоение того или иного знания/умения, приобретённого в ходе обучения.
5. Итоговый этап. Подведение итогов, групповое обсуждение: выражение индивидуального отношения ученика к проведённому занятию. Рефлексия.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы используется учебные кабинеты, оснащенные всем необходимым для проведения занятий: классной доской, столами и стульями для учащихся и педагога, шкафами и стеллажами для хранения пособий и учебных материалов.

Для проведения занятий по всем модулям необходимы:

- А).инструменты, приспособления, оборудование:компьютер, проектор, экран, колонки, дорожные знаки, светоотражающие полосы;
- Б).материалы: карандаши, фломастеры, линейки, бумага.

### **Дидактическое обеспечение**

- подборка тестов;
- психологические методики в соответствие с темой занятий;
- видеоролики;
- разработки деловых и ролевых игр;
- видеопрезентации;
- учебные фильмы;
- таблицы;
- плакаты;
- карточки-задания.

### **Кадровое обеспечение**

Курс ведут педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое и психологическое образование, знания изучаемых по программе тем.

## Мониторинг

Система оценки предусматривает уровневый подход к содержанию оценки и инструментарию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений.

После изучения каждой темы определяется уровень овладения знаниями, умениями и навыками, предлагаемые данной темой. **Инструментарием мониторинга** результатов обучения являются:

- текущий, промежуточный, итоговый контроль;
- учет готовых работ;
- творческие задания;
- тематические игры,
- тесты.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, решения задач, деловые игры.

Основными **формами подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы на всех этапах обучения является практическая деятельность.

В конце обучения проводится аттестация учащихся, на основе оценки итоговой работы.

При проведении мониторинга используются следующие **методы**: тестирование, наблюдение, оценка выполненных работ.

Отслеживание результативности обучения данной программы осуществляется поэтапно в течение всего учебного года. Проводится входной, текущий и итоговый мониторинг.

Показатели мониторинга определяются по трехбалльной шкале.

Высокий уровень - 3 балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

Результат оформляется в виде таблицы

№	Ф.И.	Входной						Итоговый						
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
1.														
2.														

Система для блока «критериев, показателей и баллов отражается в сводной таблице, в которой, в процентном отношении, фиксируются результаты входного и итогового мониторинга.

Показатели	Критерии оценивания	Баллы
1. Теоретические знания (по разделам программы)	• владение менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1
	• объем усвоенных знаний составляет более 1/2;	2
	• освоение практически весь объем знаний.	3
2. Владение специальной терминологией	• избегает употреблять специальные термины;	1
	• сочетает специальную терминологию с бытовой;	2
	• специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	3
3. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	• овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков;	1
	• объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2;	2
	• овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой	3
4. Организационно-волевые качества: терпение, воля	• постоянно действует под воздействием контроля извне;	1
	• периодически контролирует себя сам;	2
	• постоянно контролирует себя сам	3
5. Сотрудничество в коллективе	• избегает участия в общих делах	1
	• участвует при побуждении извне	2
	• инициативен в общих делах	3



## Список информационных источников

### Блок 1

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Екатеринбург 2001.
2. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М.: Прогресс, 2006.
3. Байярд Дж, Байярд Р. Т. Ваш беспокойный подросток. М, Просвещение, 1991.
4. Боярский Н., Наумов С. Использование образовательной технологии «дебаты» при обучении правам человека», Х.: Колорит, 2011
5. Гиппенрейтер Ю. Введение в общую психологию. Курс лекций. М. АСТ, 2008.
6. Годфруа Ж. Что такое психология (в 2-х томах), М.: Мир, 2009
7. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М, 2001.
8. Дубровина И. В. Руководство практического психолога М.: Академия, 2005
9. Кон И. С. Ребенок и общество. М.: 1988
10. Крайг Г. Психология развития. СПб.: 2002
11. Леванова Е. А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. СПб, Питер, 2006
12. Левашова С. А. Психолог и подросток: коммуникативно – двигательный тренинг. Ярославль: Академия развития 2012.
13. Люшер М. Цветовой тест Люшера. М.: АСТ, 2007.
14. Материалы для модераторов.- Тосно, РОО «Центр женских инициатив», 2005.
15. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика. М.: Класс, 2007.
16. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: 2000.
17. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. М.: Владос, 1996.
18. Родионов В. А. Я и все - все - все. Ярославль: Академия развития 2012
19. Рудестам К. Групповая психотерапия. М. Прогресс, 2003
20. Петрусинский В. В. Игры: обучение, тренинг, досуг. М.: Новая школа 2014.
21. Подмазин С. И. Тесты для диагностики акцентуаций характера у подростков. Киев, 2004.
22. Самоулкина Н. В. Игры в школе и дома. М.: Новая школа 2015.

### Блок 2

1. Г. К. Зайцев. Школьная валеология. Санкт-Петербург. Из-во: «Акцидент», 2008.
2. Л. Г. Татарникова. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург. Изд-во: «Петрос», 2005.
3. Л. Г. Татарникова, М. В. Поздеева. Валеология подростка. Санкт-Петербург: Изд-во «Петрос», 2000.
4. Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола, 2004.
5. Н. Н. Куинджи. Валеология. Москва: Изд-во Аспект-Пресс, 2001.

6. Актуальные проблемы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в региональной системе образования. (Материалы 3 Республиканской научно-практической конференции 22 декабря 2005 года). Саранск, 2006.
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 2008.
8. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
9. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54
10. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
11. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

### **Блок 3**

1. Асянова С.Р. Формирование культуры безопасного поведения школьников на дорогах в условиях современного города / С.Р. Асянова: автореферат дис... канд. пед. наук. – М., 2012. – 27 с.
2. Ахмадиева, Р.Ш. Подготовка компетентного участника дорожного движения в системе непрерывного образования (на примере Республики Татарстан) Монография / Науч. ред. Р.Н. Минниханов. – г. Казань: ГУ «НЦ БЖД», 2011. – 237 с.
3. Дубровская Е.Н. Игровые классные часы, беседы. Правила дорожного движения (5-9 классы) / Е.Н. Дубровская. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 64 с.
4. Козловская Е.А. Организация работы подразделений пропаганды Госавтоинспекции в общеобразовательных учреждениях. Образцы основных документов. — М.: НИЦ БДД МВД России, 2007.
5. Козловская Е.А. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма: Методическое пособие / Е. Козловская. – М.: Третий Рим, 2007. – 64 с.
6. Матюхин В.А., Панченко О.Г., Рубин А.В. Методические рекомендации по обучению школьников Правилам дорожного движения / под общ.ред. А.В. Рубина. – Красноярск, СибЮИ МВД России, 2006. – 192 с.
7. Неймышев А.В. Формирование навыков безопасного поведения в природных условиях у подростков через систему дополнительного образования / А.В. Неймышев: автореф. дис.... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2013. – 25 с.
8. Рассел Дж. Безопасность дорожного движения / Дж. Рассел. – М.: Книга по требованию, 2012. – 100 с.
9. Шумилова В. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма в начальной и средней школе: Методическое пособие / В. Шумилова, Е. Таркова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 224 с.

10. Якупов А.М. Транспортная культура школьников и условия ее формирования [Текст] : монография / А.М. Якупов. – Магнитогорск: МаГУ, 2007. – 283 с.
11. Якупов А.М. Формирование транспортной культуры школьников / А.М. Якупов: автореф. дис.... докт. пед. наук / А.М. Якупов. – Магнитогорск, 2009. – 43 с.
12. Якупов А.М. Формирование транспортной культуры школьников как педагогическая система [Текст] : монография / А.М. Якупов. – Магнитогорск :МаГУ, 2008. – 243 с.

## Календарный учебный график

№ занятия	Дата	Тема занятия	Всего часов по программе	Формы контроля/ аттестации	Всего часов фактич.
		<b>1. Я становлюсь взрослым</b>	<b>12</b>		
1		Цели и задачи занятий, правила работы. Техника безопасности. <b>Пр.</b> Совместное принятие правил существования группы и выбор ритуала прощания. Входная диагностика.	1		
2		Навыки совместного взаимодействия. Коммуникации в обществе. <b>Пр.</b> Упражнения на сплочение группы.	1	Упражнения	
3		Внимание в общении. Средства общения. <b>Пр.</b> Создание таблицы: «Слова и звуки, мешающие моему общению», тест «Умеете ли вы слушать?»	1	Опрос	
4		Телесно – ориентированная терапия. <b>Пр.</b> Телесная гимнастика.	1	Игра	
5		Формирование установок на взаимопонимание. <b>Пр.</b> Тест «Каким ты выглядишь в глазах других?», социометрия.	1	Гимнастика	
6		Коррекция восприятия себя и других. <b>Пр.</b> Разыгрывание этюдов на восприятие себя и других.	1	Социометрия	
7		Партнерские отношения. <b>Пр.</b> Теппинг – тест. Создание Декларации прав подростков.	1	Этюды	
8		Конфликты и компромиссы в общении. <b>Пр.</b> Сюжетно – ролевые игры на проигрывание стратегий поведения в конфликте.	1	Выполнение заданий	
9		Стресс и саморегуляция. <b>Пр.</b> Анкетирование «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Дыхательная гимнастика.	1	Игра	
10		Характер и эмоции. Эмоции в общении. <b>Пр.</b> Создание картины «Виды эмоциональных состояний».	1	Опрос	
11		Активный стиль общения. <b>Пр.</b> Ролевые игры на закрепление знаний и навыков видов общения.	1	Игра	
12		Итоговое занятие. <b>Пр.</b> Тренинг личностного роста. Итоговая диагностика.	1	Игра	
		<b>2. В здоровом теле здоровый дух</b>	<b>12</b>	Тест	
13		Психология привычки. <b>Пр.</b> Игра-активатор «Ветер дует на того». Входная диагностика.	1		
14		Виды привычек. <b>Пр.</b> Упражнение «Страна привычек». Тест на зависимость.	1	Устный опрос	
15		Табакокурение и его последствия. <b>Пр.</b> Тренинг «Курение: за и против». Ролевая игра	1	Опрос	
16		Подросток и алкоголь. <b>Пр.</b> Тренинг «Скажи алкоголю «нет».	1	Тренинг	
17		Умей сказать НЕТ. <b>Пр.</b> Интеллектуальная игра «Кто хочет стать миллионером – Будьте здоровы!»	1	Опрос	
18		Смысл жизни. <b>Пр.</b> Деловая игра «На что потратить жизнь».	1	Игра	

19		<b>Пр.</b> Игра «Путешествие в страну «Здоровию».	1	Игра	
20		Профилактика вредных привычек. <b>Пр.</b> Интеллектуальная игра «Слабое звено».	1	Игра	
21		Профилактика здорового образа жизни. <b>Пр.</b> Просмотр и обсуждение видеофильмов.	1	Устный опрос	
22		Здоровый образ жизни. <b>Пр.</b> Турнир «Черный ящик», игра «Мы с тобой одна семья».	1	Турнир	
23		Влияние микроклимата класса на здоровье. <b>Пр.</b> Конкурсная программа «Все в твоих руках...»	1	Опрос	
24		Итоговое занятие. <b>Пр.</b> Круглый стол«Я выбираю здоровье». Итоговая диагностика.	1	Конкурс	
		<b>3. Правила дорожные знать каждому положено</b>	<b>12</b>	Круглый стол	
25		Дорожно-транспортные происшествия. Причины ДТП. <b>Пр.</b> Входная диагностика.	1	Устный опрос	
26		Формы регулирования движения. <b>Пр.</b> Упражнение «Весёлый светофор».	1	Устный опрос	
27		Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров. <b>Пр.</b> Игра «Может - не может».	1	Игра	
28		Организация дорожного движения. <b>Пр.</b> Проигрывание разных дорожных ситуаций. Игра «Дорожное ралли».	1	Игра	
29		Скрытые опасности на дороге. <b>Пр.</b> Дорожные задачи Викторина.	1	Викторина	
30		Переход и проезд железнодорожных переездов. <b>Пр.</b> Просмотр видеосюжета и его обсуждение.	1	Решение задач	
31		Водитель – участник дорожного движения. <b>Пр.</b> Упражнение «кто я на дороге». Создание для водителя.	1	Устный опрос	
32		Опознавательные и номерные знаки <b>Пр.</b> Демонстрация презентации. Конкурс рисунков.	1	Опрос	
33		Правила движения велосипедистов. <b>Пр.</b> Проигрывание ситуаций с участием велосипедистов. Викторина «Кто прав?».	1	Викторина	
34		Дорожные знаки. <b>Пр.</b> Решение задач по ПДД. Игры «Дорожные знаки»	1	Игра	
35		Дорожная разметка. <b>Пр.</b> Моделирование «Перекрёсток и дорожная разметка». Игра «Найди ошибки», «Дорога».	1	Решение задач	
36		Культура транспортного поведения и ответственность за нарушение ПДД. <b>Пр.</b> Блицтурнир по ПДД. Итоговая диагностика.	1	Блицтурнир	
		<b>Всего</b>	<b>36</b>		