

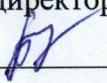
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

РАССМОТРЕНО

ШМО классных  
руководителей 5-11х  
классов  
МБОУ «СОШ №24»  
Руководитель  
Морозова Ю.С.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Попова Л.М.  
Протокол МС №1 от  
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «СОШ № 24»  
Иванова М.В.  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 406  
от «30» августа 2024г.



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Все, что тебя касается»  
для учащихся 7-8классов

*Направление внеурочной деятельности: социальное*

Разработал (а):

Налобина Ольга Сергеевна  
социальный педагог  
первой квалификационной категории

## Содержание курса

Рабочая программа «Все, что тебя касается» направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

**Цель** профилактической программы «Все, что тебя касается» – способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Для успешного достижения цели, поставлены следующие **задачи**:

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование познавательных представлений о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, не прибегая к потреблению психоактивных веществ;
- формирование способностей эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей;
- развитие у детей и подростков умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты;
- формирование представления о личной ответственности за своё поведение;
- формирование единого воспитательного пространства, в котором осуществляется педагогическая профилактика.

Данная профилактическая программа, для 7-8 классов, подразумевает работу в двух направлениях:

- 1) улучшение информированности подростков о факторах риска, создаваемых наркоманией для здоровья и для личности в целом;
- 2) содействие в становлении здорового образа жизни подростков.

### 7 классы

Занятие 1. Тема «Давайте знакомиться» Создать ощущение единой группы.

Занятие 2. Тема «Искусство общения» Знакомство процессом и техниками общения. Овладение навыками коммуникативной и социальной компетентности. Жизненные ценности. Понятие «ценность» и специфика жизненных ценностей. Конфликт между разными поколениями.

Занятие 3. Тема «Эмоции» Что такое эмоции. Позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций. Эмоциональное состояние.

Занятие 4. Тема «Мужчина и женщина» Сохранение репродуктивного здоровья. Навыки общения с противоположным полом.

Занятие 5. Тема «Разрешаем конфликты» (конструктивное поведение в конфликтах). Конфликт. Предупреждение конфликтов. Способы позитивного выхода из конфликтных ситуаций.

Занятие 6. Тема «Критическое мышление» Понятие «критическое мышление», его аспекты и нюансы. Навыки принятия критики, полезные для формирования критического мышления.

Занятие 7. Тема «Курить или не курить» Причины и последствия курения. Критическое отношение к курению.

Занятие 8. Тема «Соппротивление давлению» Понятие «социальное давление». Соппротивление давлению. Стремление быть индивидуальностью.

Занятие 9. Тема «Не влезай – убьет!» Причины и последствия наркозависимости. Навык отказа от приема наркотиков, даже легких.

Занятие 10. Тема «ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить» ВИЧ/СПИД, пути передачи и способы профилактики. Толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией.

Занятие 11. Тема «Развитие характера (уверенное поведение)» Способы развития характера. Приемы и техника уверенного поведения. Техника воздействия на собеседника.

Занятие 12. Тема «Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)» Типы темперамента. Методика самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния. Релаксация.

Занятие 13. Тема «Кризис: выход есть» Кризисные ситуации. Кризис – возможность для саморазвития. Стратегия поведения в кризисной ситуации.

Занятие 14. Тема «Алкоголь: мифы и реальность» Причины и последствия алкоголизма. Культура употребления спиртных напитков.

Занятие 15. Тема «Мое мнение» Собственное мнение. Способы эффективной аргументации.

Занятие 16. Тема «Толерантность» Понятие «толерантность». Навыки толерантного поведения.

Занятие 17. Тема «Мое будущее. Стратегии успеха» Здоровье молодого человека и его будущее. Проектирование собственного будущего.

## **8 классы**

Занятие 1. Тема «Упражнения, что поменялось за год».

Занятие 2. Тема «Искусство общения» Овладение навыками коммуникативной и социальной компетентности. Жизненные ценности, «ценность» и специфика жизненных ценностей. Конфликт между разными поколениями.

Занятие 3. Тема «Эмоции». Позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций. Эмоциональное состояние.

Занятие 4. Тема «Мужчина и женщина» Сохранение репродуктивного здоровья. Навыки общения с противоположным полом.

Занятие 5. Тема «Разрешаем конфликты» (конструктивное поведение в конфликтах). Конфликт. Предупреждение конфликтов. Способы позитивного выхода из конфликтных ситуаций.

Занятие 6. Тема «Критическое мышление» Понятие «критическое мышление», его аспекты и нюансы. Навыки принятия критики, полезные для формирования критического мышления.

Занятие 7. Тема «Курить или не курить» Причины и последствия курения. Критическое отношение к курению.

Занятие 8. Тема «Соппротивление давлению» Понятие «социальное давление». Соппротивление давлению. Стремление быть индивидуальностью.

Занятие 9. Тема «Не влезай – убьет!» Причины и последствия наркозависимости. Навык отказа от приема наркотиков, даже легких.

Занятие 10. Тема «ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить» ВИЧ/СПИД, пути передачи и способы профилактики. Толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией.

Занятие 11. Тема «Развитие характера (уверенное поведение)» Способы развития характера. Приемы и техника уверенного поведения. Техника воздействия на собеседника.

Занятие 12. Тема «Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)» Типы темперамента. Методика самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния. Релаксация.

Занятие 13. Тема «Кризис: выход есть» Кризисные ситуации. Кризис – возможность для саморазвития. Стратегия поведения в кризисной ситуации.

Занятие 14. Тема «Алкоголь: мифы и реальность» Причины и последствия алкоголизма. Культура употребления спиртных напитков.

Занятие 15. Тема «Мое мнение» Собственное мнение. Способы эффективной аргументации.

Занятие 16. Тема «Толерантность» Понятие «толерантность». Навыки толерантного поведения.

Занятие 17. Тема «Мое будущее. Стратегии успеха» Здоровье молодого человека и его будущее. Проектирование собственного будущего.

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

**Личностными результатами** изучения программы «Все, что тебя касается» являются формирование следующих умений:

#### *Личностные результаты*

- понимать чувства, настроение

- оценивать свои привычки, поступки
- замечать недостатки и исправлять их
- распределять свои силы и время
- быть сдержанными
- развивать способности
- добиваться поставленной цели
- понимать других
- общаться со сверстниками и взрослыми
- защищать свои интересы
- находить настоящих друзей быть чуткими и отзывчивыми

#### 1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

#### 2) смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

#### 3) нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами изучения программы «Все, что тебя касается» являются:

- - культурно- познавательная, коммуникативная компетентности;
- - приобретение опыта в преодолении возникших трудностей;
- расширение кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.

### **Познавательные:**

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;
- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

### **Коммуникативные УУД:**

- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов;
- управление поведением партнёра точно выражать свои мысли;

### **Регулятивные УУД:**

- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
- планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);

- контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
- коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
- оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

### Тематическое планирование 7 классы

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий
1	<b>Давайте знакомиться</b> Упражнения на знакомство	1		Занятие-игра.
2	Тренинговое занятия: "Кто Я?"	2	<a href="http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost">http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost</a>	Занятие- игра.
3	Искусство общения	2	<a href="http://family.fskn.gov.ru/">http://family.fskn.gov.ru/</a>	Интегрированное занятие.
4	Как мы общаемся, упражнения	2		Интегрированное занятие.
5	Жизненные ценности	2		Занятие – игра.
6	Мои жизненные ценности.	2		Практическое занятие.
7	Эмоции.	2		Занятие – игра.
8	Положительные и отрицательные эмоции. Тренинг.	2		Занятие – игра.
9	Конфликты, виды конфликтов.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2955/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2955/main/</a>	Занятие – игра.
10	Тренинговое занятия: " Разбор конфликта."	1		Упражнения с элементами тренинга
11	Критическое мышление.	2		Практическое занятие.
12	Скажи курению - НЕТ!	1	<a href="http://family.fskn.gov.ru/">http://family.fskn.gov.ru/</a>	Интегрированное занятие.
13	Упражнения: "Скажи нет"	2	<a href="http://family.fskn.gov.ru/">http://family.fskn.gov.ru/</a>	Интегрированное занятие.
14	Соппротивление давлению.	2	<a href="http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost">http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost</a>	Практическое занятие.

15	Наркотики: "Не влезай - убьет!"	1	<a href="http://family.fskn.gov.ru/">http://family.fskn.gov.ru/</a>	Практическое занятие
16	Мое мнение	2		Практическое занятие
17	Толерантность	1		Практическое занятие.
18	Мое будущее. Стратегии успеха	1		Практическое занятие.
19	Мое мнение.	1		Практическое занятие.
20	Познаю себя «Учусь управлять собой» Я-подросток	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2955/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2955/main/</a>	Практическое занятие.
21	Мои достижения	1		Дискуссия
22	Подводим итоги	1		Практическое занятие.
	итого	34		Практическое занятие.

### Тематическое планирование 8 класса

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий
1	Упражнения, что поменялось за год.	1		Занятие-игра.
2	Тренинговые занятия: "Кто Я?"	1		Занятие- игра.
3	Искусство общения	1		Интегрированное занятие.
4	Как мы общаемся, упражнения. Виды общений.	4		Интегрированное занятие.
5	Жизненные ценности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2955/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2955/main/</a>	Занятие – игра.
6	Мои жизненные ценности.	1		Практическое занятие.
7	Эмоции.	1		Занятие – игра.
8	Положительные и отрицательные эмоции. Тренинг.	1		Занятие – игра.
9	Конфликты, виды конфликтов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2955/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2955/main/</a>	Занятие – игра.
10	Тренинговое занятия: "	5		Упражнения с элементами тренинга

	Разбор конфликта."			
11	Критическое мышление.	2		Практическое занятие.
12	Скажи курению - НЕТ!	1	<a href="http://family.fskn.gov.ru/">http://family.fskn.gov.ru/</a>	Интегрированное занятие.
13	Упражнения: "Скажи нет"	2	<a href="http://family.fskn.gov.ru/">http://family.fskn.gov.ru/</a>	Интегрированное занятие.
14	Сопrotивление давлению.	2		Практическое занятие.
15	Наркотики: "Не влезай - убьет!"	1	<a href="http://family.fskn.gov.ru/">http://family.fskn.gov.ru/</a>	Практическое занятие
16	Мое мнение	2		Практическое занятие
17	Толерантность	1		Практическое занятие.
18	Мое будущее. Стратегии успеха	1		Практическое занятие.
19	Мое мнение.	1		Практическое занятие.
20	Познаю себя «Учусь управлять собой» Я-подросток	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2955/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2955/main/</a>	Практическое занятие.
21	Мои достижения	1		Дискуссия
22	Подводим итоги	1		Практическое занятие.
	итого	34		Практическое занятие.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Все, что тебя касается» рассчитана на 7 класс- 34 часа в год (1 час в неделю)