

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МИШЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»  
УСОЛЬСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

На заседании методиче-  
ского совета

Белова М.Р.

Протокол № 6 от 17.06.24г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Леонтьева О.А.

26.06.24 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_ Вишнякова Г.Д.

Приказ №175/1 от 28.06.24 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Всё, что тебя касается»  
для 7-х классов  
2024 - 2025 учебный год

Составил(а) Тельнова Екатерина Юрьевна,

социальный педагог

2024-2025 уч. г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету внеурочной деятельности «Все, что тебя касается» для учащихся 7 классов, разработана на основе требований к предметным результатам МБОУ «Мишелевская СОШ №19» на 2024-2025 учебный год в соответствии с :

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО);
- Уставом ОО.

Цель: способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Задачи:

1. Сообщение новой информации. Участники должны узнать, что такое кризисные ситуации, конфликты и его типы, зависимости.
2. Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья. Через «эмоциональную включенность» участники должны сформировать собственное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их здоровье – в их руках.
3. Формирование поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью.

Программа состоит из курса тренинговых занятий и рассчитана на 16 часов. Одно занятие в неделю, продолжительностью 1 час, в течение 1 полугодия 2024-2025 учебного года.

### Актуальность

Данная программа основана на ценностях, актуальных для человека 13-17 лет. В этом возрасте идет активный поиск ответов на множество вопросов. Кто я? Какой я? С кем я? Как меня воспринимают? Почему я так поступаю? Почему так поступают со мной? Кем и каким я буду? Именно на эти вопросы участники (самостоятельно) должны найти ответы в процессе наших занятий.

## Содержание курса

### Темы занятий:

*Давайте знакомиться. 1 час*

Познакомить участников друг с другом. Создать ощущение единой группы.

*Жизненные ценности. 1 час*

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

*Искусство общения. 1 час*

Знакомство с понятием «ценность». Специфика жизненных ценностей. Выявление ценностей в конфликтах между разными поколениями.

*Эмоции. 1 час*

Что такое эмоции. Позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций. Эмоциональное состояние.

*Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах). 2 часа*

Конфликт. Предупреждение конфликтов. Способы позитивного выхода из конфликтных ситуаций.

*Критическое мышление. 1 час*

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

*Сопротивление давлению. 1 час*

Понятие «социальное давление». Сопротивление давлению. Стремление быть индивидуальностью.

*Развитие характера (уверенное поведение) Воспитай в себе личность. 1 час*

Способы развития характера. Приемы и техника уверенного поведения. Техника воздействия на собеседника.

*Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях). 2 часа*

Типы темперамента. Методика самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния. Релаксация.

*Кризис: выход есть всегда. 1 час*

Кризисные ситуации. Кризис – возможность для саморазвития. Стратегия поведения в кризисной ситуации.

*Мое мнение. Умей высказать и доказать. 1 час*

Собственное мнение. Способы эффективной аргументации.

*Толерантность сегодня. 1 час*

Понятие «толерантность». Навыки толерантного поведения.

*Мое будущее. Как стать успешным? 1 час*

Здоровье молодого человека и его будущее. Проектирование собственного будущего.

*Подведение итогов. 1 час*

Рефлексия. Проведение анкетирования.

## **Планируемые образовательные результаты**

- Формирование негативного отношения обучающихся к употреблению ПАВ;
- Пропаганда здорового образа жизни, здоровых гармоничных отношений со сверстниками;
- Знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах заботы о себе;
- Коррекция отдельных психологических особенностей подростка, являющихся факторами риска употребления ПАВ;
- Формирование адекватной самооценки;
- Помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения и т.д.
- Формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни;

В результате освоения содержания программы подросток получает возможность совершенствоваться и расширить круг умений, навыков и способов деятельности. Это является существенными элементами культуры и необходимым условием развития и социализации школьников.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Личностные УУД:

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.

Предметные УУД:

• создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;

• знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;

- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Метапредметные УУД:

1-й 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 и классификации объектов;
- 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;

2) коммуникативные УУД:

• планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);

• инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

• разрешение конфликтов;

• точность выражения своих мыслей;

3) 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).

**Методы оценки результатов:**

На входе и выходе работы с участниками профилактической работы проводится анкетирование, опросы, сбор отзывов и предложений, проведение анализа.

## Тематическое планирование

№пп	Тема	Кол-во часов
	Давайте знакомиться	
	Жизненные ценности.	
	Искусство общения.	
	Эмоции.	
	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).	
	Критическое мышление.	
	Сопротивление давлению.	

	Развитие характера (уверенное поведение). Воспитай в себе личность.	
	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).	
	Кризис: выход всегда есть.	
	Мое мнение. Умей высказать и доказать	
	Толерантность сегодня	
	Мое будущее. Как стать успешным?	
	Подводим итоги	
Итого:		

### Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса

1. Учебник: Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».-