

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВИХОРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 101»**

РАССМОТРЕНО

Заседание МС

МКОУ «Вихоревская СОШ № 101

Протокол №1 от 30.08.2024г.

*Кузнецова И.А.* /Кузнецова И.А./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР МКОУ

«Вихоревская СОШ № 101»

30.08.2024

*Бальжинимаева Т.И.* /Бальжинимаева Т.И./

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 173-р от 30.08.2024г.

Директор МКОУ «Вихоревская

СОШ № 101

*Дурин И.А.* /Дурин И.А./



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

Вихоревка, 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все, что тебя касается» для учащихся 7-8 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МКОУ «Вихоревская СОШ № 101» в соответствии с ФГОС ООО.

**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**:

- создать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формировать познавательные представления о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, не прибегая к потреблению психоактивных веществ;
- формировать способность эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;
- развивать личностные ресурсы детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей;
- развивать у детей и подростков умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты;
- формировать представления о личной ответственности за своё поведение;
- формировать единое воспитательное пространство, в котором осуществляется педагогическая профилактика.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Данная профилактическая программа 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.

Содержание программы «Все, что тебя касается» подчеркивает необходимость обучать подростков здоровому образу жизни, противостоянию давлению среды, сознательному отказу от единичных проб психоактивных веществ.

Многие профилактические программы рассказывают, как делать нельзя, но редко говорят, что же делать вместо этого. Они не учат подростка пользоваться своими ресурсами так, чтобы его кипучая энергия была направлена в мирное русло. Иными словами, взрослый человек, который позитивно решил задачи подросткового возраста, в ситуации, когда ему понадобятся деньги, будет искать способ заработать их, ему и в голову не придет грабить банк или пользоваться другими деструктивными способами добычи денег. Точно так же, если он попадет в сложную жизненную ситуацию, он будет стремиться найти позитивный выход из нее, а не прибегнет к алкоголю или наркотикам.

Содержание и структура программы отвечают следующим **принципам**:

– **актуальность** – программа основана на ценностях, актуальных для ребенка 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 занятий;

– **позитивность** – программа учит подростка пользоваться своими ресурсами так, чтобы его кипучая энергия была направлена в мирное русло, что все его потребности можно реализовать позитивно, и даже проблемные ситуации имеют конструктивный способ их разрешения. Человек, который попадет в сложную жизненную ситуацию, будет

стремиться найти позитивный выход из нее, а не прибегнет к алкоголю или наркотикам. Способ подобного мышления формируется именно в подростковом возрасте;

– активное участие группы – древнее высказывание гласит: «Скажи мне - я забуду, покажи мне - я запомню, дай мне поучаствовать - я пойму». Занятия строятся с максимальным вовлечением участников в работу с помощью интерактивных методик: мозгового штурма, работы в мини-группах, ролевых игр.

Программа построена в виде курса тренинговых занятий, который состоит из 17 тематических модулей, направленных на формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков, а также заключительного итогового занятия, которое по выбору учащихся может проходить в виде спортивной акции (можно организовать футбольный/волейбольный/баскетбольный матч; позвать всех покататься на коньках (роликах), поучаствовать в эстафете и т.д.); проведения уличных акций и флеш-мобов (раздача листовок, тематические мероприятия (например, День борьбы с курением, День молодежи, Международный день «Спасибо» и т.д.)); проектно-исследовательской деятельности (этот вид деятельности осуществляется только по желанию учащихся и направлен на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей).

#### **Место профилактического курса в учебном плане**

Профилактическая программа «Всё, что тебя касается» предназначена для учащихся 7-8 класса (молодые люди 13-15 лет), так как подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (зависимости, опасность заражения ИППП и ВИЧ). С другой стороны, подростковый период – время активного освоения новой информации, эмоциональной открытости и огромного интереса к этим вопросам. Все это говорит том, что данные занятия будут актуальны именно для подростков.

#### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Профилактика и безопасность» программы воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Примерной программой воспитания.

**Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «Всё, что тебя касается»  
(психологический час общения)**

<b>Личностные результаты</b>	
<p><b>В рамках когнитивного компонента</b> будут сформированы:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;</li> <li>• основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;</li> </ul>
<p><b>В рамках ценностного и эмоционального компонентов</b> будут сформированы:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;</li> <li>• уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</li> <li>• уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;</li> <li>• потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;</li> <li>• позитивная моральная самооценка и моральные чувства —чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.</li> </ul>
<p><b>В рамках деятельностного (поведенческого) компонента</b> будут сформированы:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</li> <li>• умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;</li> <li>• готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</li> <li>• потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;</li> <li>• умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;</li> <li>• устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;</li> <li>• готовность к выбору профильного образования.</li> </ul>
<b>Метапредметные результаты</b>	

*Возможность для формирования:*

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*
- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
- *адекватной позитивной самооценки Я-концепции;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

**Предметные результаты.**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся получит возможность научиться:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- основам коммуникативной рефлексии;

**Познавательные универсальные учебные действия**

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- 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.

### 1. Содержание программы внеурочной деятельности «Всё, что тебя касается»

№	Тема	Содержание	Форма занятия	Характеристика видов деятельности
1	I блок «Навстречу себе»	Давайте знакомиться. Искусство общения. Жизненные ценности Эмоции. Разрешаем конфликты.	Круглый стол, Тестирование, коммуникативный тренинг.	Познакомить участников с процессом и техниками общения; способствовать формированию ощущения единой группы.
2	II блок «Твой выбор»	Критическое мышление. Скажи курению НЕТ. Сопротивление давлению. Наркотики: не влезай – убьет! ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить. Алкоголь: мифы и реальность.	Дискуссионная беседа, организация и проведение флешмобов, курс тренинговых занятий.	-познакомить с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; - сформировать отношение к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще; - сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.
3	III блок «Будь собой»	Развитие характера. Я абсолютно спокоен. Кризис: выход есть. Мое мнение. Толерантность. Мое будущее. Стратегии успеха.	Дискуссионная беседа; тренинг личностного роста.	- дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; - сформировать у участников навыки, помогающие удержаться от алкоголя; - сформировать представление о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим;
4	IV блок «Добавь красок»	<b>Итоговое занятие по выбору учащихся.</b>	1) тренинги по командообразованию; 2) спортивные акции (катание на роликах, коньках и др.); 3) проведение уличных акций и флешмобов; 4) проектно-исследовательскую деятельность.	- помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий; - сформировать навык проектирования собственного будущего.

**2. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Всё, что тебя касается», 7-8 класс**

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1	Давайте знакомиться	2
2	Искусство общения	2
3	Жизненные ценности	2
4	Эмоции	2
5	Разрешаем конфликты	2
6	Критическое мышление	2
7	Скажи курению НЕТ	2
8	Сопrotивление давлению	2
9	Наркотики: не влезай–убьёт!	2
10	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	2
11	Алкоголь: мифы и реальность	2
12	Развитие характера	2
13	Я абсолютно спокоен	2
14	Кризис: выход есть.	2
15	Мое мнение	2
16	Толерантность	2
17	Мое будущее. Стратегии успеха	2
18	Итоговое занятие	2
Всего:		36

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И  
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально–технического обеспечения
1.	<p><b>Библиотечный фонд.</b></p> <p><b>Литература для учителя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».</li> <li>➤ <i>Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.</i> Все цвета, кроме черного: Книга для родителей. – М.: Вентана-Граф, 2003.</li> <li>➤ <i>Кульчитский Г.</i> Ваш ребёнок. Как уберечь от наркотиков. -М.: Эксмо, 2012.</li> <li>➤ <i>Макеева А.Г.</i> Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: Книга для родителей / Под ред. <i>М.М. Безруких.</i> – М.: Просвещение, 2005.</li> <li>➤ <i>Макеева А.Г.</i> Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя / Под ред. <i>М.М. Безруких.</i> – М.: Просвещение, 2004.</li> </ul> <p><b>Литература для учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Давыдова С.В., Камалдинова Д.О.</i> Знаю, как избежать! Подростку о вредных привычках. – М.: ассоциация «Санам», 1996</li> <li>➤ <i>Макеева А.Г.</i> Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. – М.: Вентана-Граф, 2004.</li> <li>➤ <i>Петракова Т.Н.</i> Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.</li> </ul>
2.	<p><b>Технические средства обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Мультимедийный проектор</li> <li>➤ Ноутбук</li> <li>➤ Колонки</li> </ul>
3.	<p><b>Экранно-звуковые пособия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подборка музыкальных произведений</li> <li>➤ Презентации</li> </ul>
4.	<p><b>Инструментарий для проведения занятий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Контрольные карточки (для тестирования), карточки-задания</li> <li>➤ Бумага формата А3, А4</li> <li>➤ Шариковые ручки, маркеры, цветные карандаши</li> <li>➤ Ватман</li> <li>➤ Мячи</li> </ul>
5.	<p><b>Интернет-ресурсы:</b></p> <p><a href="http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost">http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost</a>  <b>НЕЗАВИСИМОСТЬ</b> (Проект Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации)  <a href="http://youth.fskn.gov.ru/">http://youth.fskn.gov.ru/</a>  <b>Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков</b> (раздел <b>МОЛОДЁЖИ</b>)  <a href="http://family.fskn.gov.ru/">http://family.fskn.gov.ru/</a>  <b>Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков</b> (раздел <b>РОДИТЕЛЯМ И ДЕТАМ</b>)</p>