

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«ВСЕ, ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ»  
для обучающихся 7-8 классов**

***Направление внеурочной деятельности:** организационное обеспечение учебной деятельности, осуществление педагогической поддержки социализации обучающихся и обеспечение их благополучия*

Братск

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все, что тебя касается» для учащихся 7-8 классов разработана на основе требований ФГОС к результатам освоения программы основного общего образования, с учетом рабочей программы воспитания ООП ООО МБОУ «СОШ №35» и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования (ООП ООО МБОУ «СОШ № 35»).

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

**Задачи:**

- формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у обучающихся социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей ЗОЖ, действенной установки на отказ от курения, употребления алкоголя, токсикомании, наркомании;

- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у подростков законопослушного, ответственного поведения;

- развитие волонтерского движения, проводящего работу среди обучающихся по профилактике употребления психоактивных веществ.

**Форма проведения занятий – тренинги.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Все, что тебя касается» реализуется через план внеурочной деятельности ООП ООО МБОУ «СОШ № 35» и рассчитана на 68 часов, по 34 часа в год в 7-8 классах.

**Срок реализации программы: 2 года.**

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 7 КЛАСС

1. Давайте знакомиться.

Познакомить участников друг с другом. Создать ощущение единой группы

2. 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.

3. Эмоции.

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

4. Мужчина и женщина.

Правила безопасного сексуального поведения и связь с сохранением репродуктивного здоровья. Навыки общения с противоположным полом.

5. Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).

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

6. Критическое мышление.

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

7. Курить или не курить.

Причины и последствия курения. Критическое отношение к курению.

8. Соппротивление давлению.

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

### 8 КЛАСС

1. Наркотики: не влезай – убьет!

Причины и последствия наркозависимости. Навык отказа от приема наркотиков, даже легких.

2. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить. ВИЧ/СПИД, пути передачи и способы профилактики. Толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией.

3 Развитие характера (уверенное поведение).

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

4. Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).

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

5 Кризис: выход есть.

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

6 Алкоголь: мифы и реальность.

Причины и последствия алкоголизма. Культура употребления спиртных напитков.

7. Мое мнение.

Собственное мнение. Способы эффективной аргументации.

8. Толерантность.

Понятие «толерантность». Навыки толерантного поведения.

9 Мое будущее. Стратегии успеха.

Здоровье молодого человека и его будущее. Проектирование собственного будущего.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности МБОУ «СОШ № 35» в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в первую очередь в части:

### **Гражданского воспитания:**

– готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

– понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

– представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

– готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении;

– готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство).

### **Духовно-нравственного воспитания:**

– ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

– готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

– активное неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

– ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

– соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного языкового образования;

– способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

– умение принимать себя и других, не осуждая;

– умение осознавать своё эмоциональное состояние и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

– сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **Ценности научного познания:**

– овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 класс	8 класс
<b>УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ РЕГУЛЯТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ</b>	
<b>САМООРГАНИЗАЦИЯ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;</li> <li>- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;</li> <li>- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;</li> <li>- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;</li> <li>- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях ;</li> <li>- делать выбор и брать ответственность за решение</li> </ul>
<b>САМОКОНТРОЛЬ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;</li> <li>- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;</li> <li>- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;</li> <li>- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;</li> <li>- оценивать соответствие результата цели и условиям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;</li> <li>- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;</li> <li>- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;</li> <li>- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;</li> <li>- оценивать соответствие результата цели и условиям</li> </ul>
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;</li> <li>- выявлять и анализировать причины эмоций;</li> <li>- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;</li> <li>- регулировать способ выражения эмоций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;</li> <li>- выявлять и анализировать причины эмоций;</li> <li>- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;</li> <li>- регулировать способ выражения эмоций</li> </ul>
<b>ПРИНЯТИЕ СЕБЯ И ДРУГИХ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;</li> <li>- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;</li> <li>- принимать себя и других, не осуждая;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;</li> <li>- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;</li> <li>- принимать себя и других, не осуждая;</li> </ul>

<p>- открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг</p>	<p>- открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг</p>
<p><b>ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ УЧЕБНЫМИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ</b></p>	
<p><b>БАЗОВЫЕ ЛОГИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ</b></p>	
<p>- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); - устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; - с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; - выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; - выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; - делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)</p>	<p>- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); - устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; - с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; - выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; - выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; - делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)</p>
<p><b>БАЗОВЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ДЕЙСТВИЯ</b></p>	
<p>- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; - формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; - формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой; - оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента); - самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений; - прогнозировать возможное дальнейшее</p>	<p>- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; - формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; - формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой; - оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента); - самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений; - прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать</p>

<p>развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах</p>	<p>предположения об их развитии в новых условиях и контекстах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;</li> <li>- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;</li> <li>- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;</li> <li>- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);</li> </ul>
<b>РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;</li> <li>- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;</li> <li>- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;</li> <li>- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;</li> <li>- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;</li> <li>- эффективно запоминать и систематизировать информацию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;</li> <li>- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;</li> <li>- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;</li> <li>- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;</li> <li>- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;</li> <li>- эффективно запоминать и систематизировать информацию</li> </ul>
<b>ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ УЧЕБНЫМИ КОММУНИКАТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ</b>	
<b>ОБЩЕНИЕ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;</li> <li>- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;</li> <li>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;</li> <li>- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;</li> <li>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести</li> </ul>

<p>конфликты, вести переговоры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;</li> <li>- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;</li> <li>- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;</li> <li>- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);</li> <li>- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов</li> </ul>	<p>переговоры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;</li> <li>- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;</li> <li>- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;</li> <li>- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);</li> <li>- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов</li> </ul>
<b>СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;</li> <li>- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;</li> <li>- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;</li> <li>- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);</li> <li>- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;</li> <li>- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;</li> <li>- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;</li> <li>- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;</li> <li>- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;</li> <li>- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);</li> <li>- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;</li> <li>- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;</li> <li>- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой</li> </ul>



## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате реализации курса внеурочной деятельности должны быть сформированы следующие предметные результаты:

- раскрывать смысл понятий физического и психического здоровья и здорового образа жизни;
- характеризовать факторы, влияющие на здоровье человека;
- раскрывать понятия заболеваний, зависящих от образа жизни (физических нагрузок, режима труда и отдыха, питания, психического здоровья и психологического благополучия);
- негативно относиться к вредным привычкам (табакокурение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Давайте знакомиться	2
2.	Искусство общения	4
3.	Жизненные ценности	4
4.	Эмоции	4
5.	Мужчина и женщина	4
6.	Разрешаем конфликты	4
7.	Критическое мышление	4
8.	Курить или не курить	4
9.	Соппротивление давлению	4
ИТОГО		34

### 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Наркотики: не влезай - убьёт!	4
2.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	4
3.	Развитие характера (Уверенное поведение)	4
4.	Я абсолютно спокоен!	4
5.	Кризис: выход есть!	4
6.	Алкоголь: мифы и реальность	4
7.	Моё мнение	2
8.	Толерантность	2
9.	Моё будущее: стратегии успеха	4
10.	Подводим итоги	2
ИТОГО		34