

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 203  
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы № 203  
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Всё, что тебя касается»**

**Особенности программы и организации образовательного процесса:**

В процессе обучения учащиеся знакомятся как с различными видами современной хореографии, так и с импровизацией в танце, а также разучивают комбинации, не имеющие привязки к определённому стилю. Развивают своё тело, учатся двигаться красиво под любую музыку.

**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 познавательных представлений о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, не прибегая к потреблению психоактивных веществ;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- 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.

**Планируемые результаты**

**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.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. «Навстречу себе»**

#### **Давайте знакомиться!**

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

#### **Искусство общения.**

Познакомить участников с процессом и техниками общения; показать, что может дать им успешное освоение техник общения; помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.).

#### **Жизненные ценности.**

Познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще; сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.

#### **Эмоции.**

Объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций; сформировать внимательное отношение к эмоциям как «предупредительным сигналам»; научить определять свое эмоциональное состояние.

#### **Мужчина и женщина.**

Познакомить с правилами безопасного сексуального поведения и показать их связь с сохранением репродуктивного здоровья; научить осознавать свои потребности и ожидания по отношению к своему партнеру; сформировать навыки общения с противоположным полом.

#### **Разрешаем конфликты.**

Познакомить участников с понятием «конфликт»; сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.

### **Раздел 2. «Твой выбор»**

#### **Критическое мышление.**

Познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами; отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления; определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации; сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.

#### **Курить или не курить?**

Показать причины и последствия курения; выработать критическое отношение к курению; привить навык отказа от сигареты.

#### **Спротивление давлению.**

Познакомить участников с понятием социального давления (каким оно бывает, что мы чувствуем, когда под него попадаем). Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью. Научить видеть ситуации манипулирования, сформировать навыки сопротивления давлению.

#### **Наркотики: не влезай — убьёт!**

Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам; сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже

легких.

### **ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить!**

Выяснить первоначальный уровень информированности участников о проблеме и сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики; сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией; научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.

### **Раздел 3. «Будь собой»**

#### **Развитие характера (Уверенное поведение).**

Познакомить участников с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения, а также техниками воздействия на собеседника; сформировать желание развивать свой характер, тренировать волю и работать над собой; отработать способы поведения, которые позволяют развивать свой характер и повышают уверенность в себе.

#### **Я абсолютно спокоен!**

Познакомить участников с типами темперамента; научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния; отработать техники снятия напряжения и релаксации.

#### **Кризис: выход есть!**

Дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит; сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития; разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

#### **Алкоголь: мифы и реальность.**

Дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков; сформировать у участников навыки, помогающие удержаться от алкоголя.

#### **Моё мнение.**

Рассказать участникам о способах эффективной аргументации и том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно; сформировать у подростков активную позицию по отношению к собственной жизни; отработать навык эффективной аргументации и другие способы доказательства своей точки зрения.

#### **Толерантность.**

Познакомить участников тренинга с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются; способствовать формированию навыков толерантного поведения; научить применять поддержку на практике.

#### **Моё будущее: стратегии успеха.**

Сформировать представление о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим; помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий; сформировать навык проектирования собственного будущего.

#### **Подводим итоги.**

Обобщить всю полученную информацию; подвести итоги работы по программе; получить обратную связь от участников тренинга и попрощаться друг с другом.

**реализации дополнительной общеразвивающей программы «Все, что тебя касается»  
на 2023-2024 учебный год  
для группы № 1 и 1 а  
педагога Фокина Анжелика Геннадьевна**

№	Темы занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия
1.	Давайте знакомиться	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
2.	Искусство общения	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	6	Практическое
3.	Искусство общения	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	6	Практическое
4.	Жизненные ценности	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	5	Практическое
5.	Жизненные ценности	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	10	Практическое
6.	Эмоции	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	9	Практическое
7.	Эмоции	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	9	Практическое
8.	Мужчина и женщина	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	5	Практическое
9.	Мужчина и женщина	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	5	Практическое
10.	Разрешаем конфликты	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-	5	Практическое

		ценностное общение		
11.	Разрешаем конфликты	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	5	Практическое
12.	Критическое мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
13.	Критическое мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
14.	Курить или не курить	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	6	Практическое
15.	Курить или не курить	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	4	Практическое
16.	Сопротивление давлению	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
17.	Сопротивление давлению	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
18.	Наркотики: не влезай - убоёт!	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	5	Практическое
19.	Наркотики: не влезай - убоёт!	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	6	Практическое
20.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	6	Практическое
21.	Развитие характера (Уверенное поведение)	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
22.	Развитие	Познавательная деятельность,	2	Практическое

	характера (Уверенное поведение)	элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение		
23.	Я абсолютно спокоен!	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	3	Практическое
24.	Я абсолютно спокоен!	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	4	Практическое
25.	Кризис: выход есть!	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	3	Практическое
26.	Кризис: выход есть!	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	3	Практическое
27.	Алкоголь: мифы и реальность	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
28.	Алкоголь: мифы и реальность	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	4	Практическое
29.	Моё мнение	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
30.	Моё мнение	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
31.	Толерантность	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
32.	Толерантность	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
33.	Моё будущее: стратегии успеха	Познавательная деятельность, элементы тренинговых	4	Практическое

		упражнений, проблемно-ценностное общение		
34.	Моё будущее: стратегии успеха	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	4	Практическое
35.	Подводим итоги. Игра «Все, что тебя касается»	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	6	Практическое

№ п/п	Дата		Тема/содержание занятия	Количество часов	П Р И М Е Р ы
	план	факт			
1	5.09.2023		Вводное занятие. Давайте знакомиться.	1	
2	7.09.2023		Искусство общения	2	
3	12.09.2023		Искусство общения	2	
4	14.09.2023		Искусство общения	2	
5	19.09.2023		Искусство общения	2	
6	21.09.2023		Искусство общения	2	
7	22.09.2023		Искусство общения	2	
8	26.09.2023		Жизненные ценности	2	
9	28.09.2023		Жизненные ценности	2	
10	3.10.2023		Жизненные ценности	2	
11	5.10.2023		Жизненные ценности	2	
12	10.10.2023		Жизненные ценности	2	
13	12.10.2023		Жизненные ценности	2	
14	17.10.2023		Жизненные ценности	2	
15	19.10.2023		Жизненные ценности. Эмоции	2	
16	24.10.2023		Эмоции	2	
17	26.10.2023		Эмоции	2	
18	31.10.2023		Эмоции	2	
19	2.11.2023		Эмоции	2	
20	7.11.2023		Эмоции	2	
21	9.11.2023		Эмоции	2	
22	14.11.2023		Эмоции	2	
23	16.11.2023		Эмоции	2	
24	21.11.2023		Эмоции	2	
25	23.11.2023		Мужчина и женщина	2	
26	28.11.2023		Мужчина и женщина	2	

27	30.11.2023		Мужчина и женщина	2	
28	5.12.2023		Мужчина и женщина	2	
29	7.12.2023		Мужчина и женщина	2	
30	12.12.2023		Разрешаем конфликты	2	
31	14.12.2023		Разрешаем конфликты	2	
32	19.12.2023		Разрешаем конфликты	2	
33	21.12.2023		Разрешаем конфликты	2	
34	26.12.2023		Разрешаем конфликты	2	
35	28.12.2023		Критическое мышление	2	
36	16.01.2024		Курить или не курить	2	
37	18.01.2024		Курить или не курить	2	
38	23.01.2024		Сопrotивление давлению	2	
39	25.01.2024		Наркотики: не влезай - убьёт!	2	
40	30.01.2024		Наркотики: не влезай - убьёт!	2	
41	01.02.2024		Наркотики: не влезай - убьёт!	2	
42	06.02.2024		Наркотики: не влезай - убьёт! Я абсолютно спокоен!	2	
43	08.02.2024		ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	2	
44	13.02.2024		ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	2	
45	15.02.2024		ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	2	
46	20.02.2024		Развитие характера (Уверенное поведение)	2	
47	22.02.2024		Я абсолютно спокоен!	2	
48	27.02.2024		Я абсолютно спокоен! Кризис: выход есть!	2	
49	29.02.2024		Кризис: выход есть!	2	
50	05.03.2024		Кризис: выход есть!	2	
51	07.03.2024		Алкоголь: мифы и реальность	2	
52	12.03.2024		Алкоголь: мифы и реальность	2	
53	14.03.2024		Толерантность	2	
54	19.03.2024		Моё будущее: стратегии успеха	2	
55	21.03.2024		Моё будущее: стратегии успеха	2	
56	03.04.2024		Алкоголь: мифы и реальность	2	
57	04.04.2024		Алкоголь: мифы и реальность	2	
58	09.04.2024		Толерантность	2	
59	11.04.2024		Курение.	2	
60	16.04.2024		Курение.	2	
61	18.04.2024		Разрешаем конфликты.	2	
62	23.04.2024		Практическое занятие.	3	

63	25.04.2024		Практическое занятие.	3	
64	02.05.2024		Практическое занятие.	3	
65	07.05.2024		Практическое занятие.	3	
66	14.05.2024		Практическое занятие.	3	
67	21.05.2024		Подводим итоги. Игра «Все, что тебя касается»	2	
68	23.05.2024		Подводим итоги. Игра «Все, что тебя касается»	2	
69	28.05.2024		Подводим итоги. Игра «Все, что тебя касается»	2	
70	30.05.2024		Подводим итоги. Игра «Все, что тебя касается»	2	

Итого: 144 часа

**Согласован:**

Заведующий ОДОД \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Дата: «\_» «\_» 202\_ года