

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Зеленовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО классных руководителей Протокол № <u>1</u> от <u>25 августа</u> 2020 г. Руководитель МО <u>Бриллиантова</u> (Бриллиантова Е.В.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР Филипповой Н.Н. <u>Филиппова</u>	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> 2020 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор <u>Трегубенко П.И.</u> Приказ № <u>28</u> от <u>01.09</u> 2020 г.
--	---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Правильный выбор»

Уровень общего образования, класс: основное общее образование, 6-7 класс

Направление деятельности: общеинтеллектуальное

Количество часов в неделю: 1 час

Учитель: Ковалева Раиса Ивановна

2020-2021 г.

## Раздел I. Пояснительная записка

Данная программа для учащихся 6-7 классов составлена на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012
2. Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, с внесенными изменениями приказ: №1577 от 31.12.2015),
3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15)
4. Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2020-2021 учебный год;
5. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнения к ней
6. Положении о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин(модулей) МБОУ Зеленовская СОШ

**Целью** программы «Правильный выбор» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту правовыми знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

### **Задачи:**

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о правовых нормах поведения, профилактике противоправного поведения, в том числе профилактике употребления табака и алкоголя; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
2. Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
3. Учить детей эффективно общаться.
4. Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся к табаку и алкоголю.

Содержание занятий развивается по спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний ребенка темы расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

**Методология** превентивного обучения отличается от традиционной необходимостью использования методов обучения в группе. Обучение в группе означает, что дети учатся: обмениваться друг с другом информацией и выражать личное мнение; говорить и слушать; принимать решения, обсуждать и совместно решать проблемы. Обучение в группе развивает личностные и социальные навыки, необходимые для эффективного превентивного обучения, формирует установки здорового образа жизни.

Кооперативное обучение - это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу. Совместная работа в небольших группах формирует качества социальной и личностной компетентности, а также умение дружить.

Для успеха любого обучения очень важна психологическая атмосфера. Ее создают: следование правилам поведения, принципам и планам уроков; отсутствие оценочного отношения друг к другу; использование методов обучения в группе.

**Правила.** Для достижения положительной психологической атмосферы на занятиях по превентивному обучению вводятся правила поведения. Правил, как минимум, четыре: внимательно слушай говорящего; не критикуй одноклассника, что бы он ни сказал; если не хочешь

говорить, то можешь промолчать; относись к другим так, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе.

Особенностью обучения является использование интерактивных методов обучения: мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование, упражнения – энергизаторы.

На изучение курса по внеурочной деятельности «Правильный выбор» отводится 1 ч в неделю. В 2020-2021 учебном году курс внеурочной деятельности будет реализован за 33 часа.

Двумя неразрывными элементами школьного образования в области охраны здоровья являются обучение и воспитание. Овладение знаниями и информацией привычно ассоциируется с обучением. Воспитание детей в области охраны здоровья — это формирование навыков ответственного поведения и формирование здоровых установок или развитие личностной и социальной компетентности.

Превентивное обучение особенно важно для детей среднего школьного возраста. Так как профилактика намного эффективнее среди тех, кто еще не употребляет психоактивные вещества. «Правильный выбор» содержит материалы для детей, учителей и родителей одновременно, так как желательно, чтобы в школе и дома детям говорили о табаке и алкоголе одно и то же. Единообразие информации предупреждает возможность возникновения конфликта ценностей у детей (сразу надо отметить, что целью программы не является перевоспитание родителей, в сферу профессиональных интересов и компетенции учителя не входит вторжение в частную жизнь семей. Мы стараемся говорить о том, как должно быть, а не обсуждать то, что в действительности происходит в семьях)

«Правильный выбор» является современной программой превентивного обучения, включающей элементы традиционных подходов (информационный, эмоциональный) и психосоциальных подходов (навыки сопротивления давлению, развитие личностной и социальной компетентности).

Программа ориентирована на особенности организации учебного процесса. Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них исключают задания, характерные для традиционных уроков, длительные монологические поучающие высказывания ведущего. Возможны формы реализации содержания программы посредством воспитательных мероприятий на классных часах, индивидуальной работы с учащимися.

## **Раздел II. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Правильный выбор»**

**В сфере личностных универсальных учебных действий** будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий** учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане),

контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию);
- учиться работать по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий** учащиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в материале, предложенной информации;
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты.

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий** дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Коммуникативные УУД:

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**В результате изучения программы обучающиеся получают возможность:**

приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;  
узнать о богатстве родной культуры;  
показывать связь культуры семьи с культурой народа;  
критически относиться к употреблению табака, алкоголя;  
определять связь поступков и решений;  
объяснять шаги принятия решений;  
узнать о факторах, влияющих на здоровье;  
получить представление о признаках здорового человека;  
научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.  
рассказывать о своих вкусах и увлечениях;  
перечислять здоровые увлечения;  
узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;

тренироваться в невербальном общении;  
научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;  
определять безопасные ситуации и опасные ситуации;  
говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;  
получить представление о самооценке;  
научиться оценивать себя;  
узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;  
научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;  
узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;  
получить представление о возможности отказа в ситуации давления;  
научиться преодолению неуверенности в себе;  
узнать о вредном влиянии курения на здоровье;  
научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;  
приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.  
узнать о качествах, достойных уважения;  
научиться анализировать свои привычки учениками;  
узнать о привычках, укрепляющих здоровье;  
узнать о важных для дружбы условиях, качествах и связи дружбы и социального здоровья;  
познакомиться с видами давления;  
узнать способы сопротивления давлению;  
познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;  
приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

### **Раздел III. Содержание курса внеурочной деятельности**

1. Вводный урок. Полезные и вредные привычки. Коронавирус. Правила жизни во время пандемии. Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ. Самоуважение. Достижение цели и самоуважение. Достижение цели и самоуважение. Тренинг "Самоуважение" Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом. Привычки. Древние корни здорового образа жизни. Тренинг "Мои привычки". Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. Дружба. Важные качества дружбы. Тренинг "Дружба"

2. Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом. Дружба. Связь дружбы и социального здоровья. Тренинг "Я и мои друзья" Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. Учусь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению. Тренинг "Учусь сопротивляться давлению" Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом. Учусь говорить "Нет" Формы отказа от табака и алкоголя Тренинг "Учусь говорить "Нет" Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. Информация об алкоголе и его рекламе. О вреде алкоголя.

Тренинг "Сопротивление давлению" Алкоголь в компании Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. Тренинг "Сопротивление давлению"

Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ

Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения.

Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций

Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки

Итоговое занятие. Игра " Пойми меня".

#### ***Цели и задачи***

исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ  
исследовать уровень сформированности ответственного поведения

достижение цели и самоуважения  
 способствовать самоуважению детей  
 Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом  
 показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни  
 способствовать анализу своих привычек  
 Познакомить с формами отказа от табака и алкоголя  
 Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом  
 Повторить информацию об алкоголе и его рекламе  
 Познакомить с последствиями употребления алкоголя в компании  
 Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом  
 Исследование эмоционального возбуждения  
 Исследование ценностных ориентаций  
 Исследование уровня самооценки  
 Обобщение, подведение итогов

#### **Раздел IV. Календарно – тематическое планирование итбю**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Факт</b>
1	Вводный урок. Полезные и вредные привычки. Коронавирус. Правила жизни во время пандемии.	07.09.	
2	Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	14.09.	
3	Самоуважение. Достижение цели и самоуважение	21.09.	
4	Самоуважение. Достижение цели и самоуважение	28.09.	
5	Тренинг "Самоуважение"	05.10.	
6	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	12.10.	
7	Привычки. Древние корни здорового образа жизни.	19.10.	
8	Тренинг "Мои привычки"	26.10.	
9	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	09.11.	
10	Дружба. Важные качества дружбы.	16.11.	
11	Тренинг "Дружба"	23.11.	
12	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	30.11.	
13	Дружба. Связь дружбы и социального здоровья.	07.12.	
14	Тренинг "Я и мои друзья"	14.12.	
15	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	21.12.	
16	Учусь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению.	28.12.	

17	Тренинг "Учусь сопротивляться давлению"	11.01.	
18	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	18.01	
19	Учусь говорить "Нет"	25.01	
20	Формы отказа от табака и алкоголя	01.02.	
21	Тренинг "Учусь говорить "Нет"	08.02.	
22	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	15.02.	
23	Информация об алкоголе и его рекламе.	01.03	
24	О вреде алкоголя.	15.03.	
25	Тренинг "Сопротивление давлению"	22.03.	
26	Алкоголь в компании	05.04.	
27	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	12.04.	
28	Тренинг "Сопротивление давлению"	19.04.	
29	Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	26.04.	
30	Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения.	12.05.	
31	Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций	17.05.	
32	Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки	24.05	
33	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	31.05	