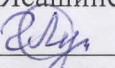

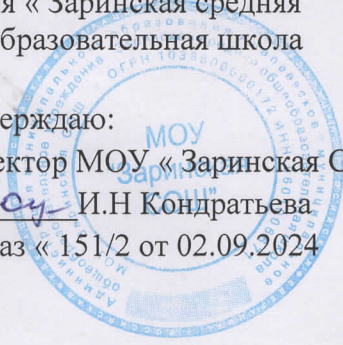


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ АЛАПАЕВСКОЕ  
Филиал муниципального общеобразовательного учреждения «Заринская средняя  
общеобразовательная школа»- Ясашинская основная общеобразовательная школа

Согласовано:  
Председатель  
Педагогического совета  
Филиала МОУ «Заринская СОШ»  
Ясашинская ООШ  
 Г.С Луина  
02.09.2024 г

Утверждаю:  
Директор МОУ «Заринская СОШ»  
 И.Н Кондратьева  
Приказ «151/2 от 02.09.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности «Сделай правильный выбор»  
для обучающихся 5-7 классов

п. Ясашная, 2024

### Пояснительная записка.

Количество часов по учебному плану 34 в год, 1 в неделю Составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

### Планируемые результаты.

Программа предусматривает достижение первого уровня результатов в 5, 6,7 классе: предполагает приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно- смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Сделай правильный выбор» является формирование следующих умений:

1. **Определять** и **высказывать** правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные привычки» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью педагога.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Самостоятельно выполнять задания в рабочей тетради.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Программа призвана воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих; расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья; Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 5 и 8 классов.

Поскольку источником формирования убеждения является яркое эмоциональное переживание, при передаче информации следует использовать методические средства, позволяющие наиболее эффективно воздействовать на эмоциональную сферу подростков: само тестирование, игры, упражнения, творческие этюды, а также различный иллюстративный материал.

Для реализации программы предлагаются следующие **методы**:

- словесность;
- наглядность;
- проблемная ситуация;
- игровые моменты

#### **Формы проведения занятия и виды деятельности:**

#### **Игры и упражнения:**

«Здравствуй, это я!», «Правила нашей группы», «Ассоциации», «Светский прием

», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин», «Осознание мотива», «Сломанные квадраты», «Триада», «Цвет», «Воздушный шар», «Чувства», «Марионетка», «Табу», «Шахматы».

#### **Беседы, мини-лекции:**

«Самооценка и самовоспитание». «Вредные и полезные привычки». «Ответственность. Пагубные привычки- что, к ним относится?» «Учитесь властвовать собой. Умение жить среди людей.» «Правда и ложь о наркотиках». «Как начать разговор?» «Как поддержать и завершить разговор?» «Воздействие ПАВ и их влияние на организм человека».

#### **Тесты и анкетирование:**

Анкеты «Изучение мнения по проблемам зависимостей». Анкета «Отношение к курению».

Анкета на выявление навыков уверенного поведения. Тест «Большая пятерка качеств личности». Тест «Конфликтный ли ты человек?». Тест «конфликтная ли ты личность?». Анкета для выявления отношения учащихся к ЗОЖ. Тест «Мои волевые качества». Методика «Изучение потребности в поисках впечатлений». Методика изучения потребности в общении. Тест «Стратегии поведения в конфликте». Тест «Защитные механизмы личности». Тест «Ассоциации» участники игры записывают пришедшие в голову словаассоциации на заданную тему.

#### **Дискуссия, ролевая игра:**

Ролевые игры «Времена года», «Манипулятор», «Бункер», «Закури!», «Волшебник», «Умей сказать - Нет!»

#### **Просмотр тематических видеофильмов:**

Видеофильмы «Каждый рассвет, он единственный», «Жизнь? Расследование». Конкурсы рисунков, плакатов. Участие в общешкольных конкурсах рисунков, плакатов по пропаганде ЗОЖ.

Основными технологиями профилактики также являются интерактивные, тренинговые и проектные технологии.

К интерактивным технологиям относятся: дискуссии, ролевые игры, работа в малых группах, способствующие развитию коммуникативных навыков, выявлению личностных позиций к проблеме.

Тренинговые технологии развивают навыки асертивного поведения и психической саморегуляции, прививают умение выбирать эффективные способы решения проблемных ситуаций, противодействовать ситуациям, связанным с манипуляциями личностью или принуждением к употреблению ПАВ.

Использование проектных технологий позволяет выработать социальные инициативы, направленные на формирование и развитие ресурсов личности и социокультурной образовательно-воспитательной и семейной среды.

### **3. Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Часы</b>	<b>Виды деятельности</b>
1.	Введение в курс	1	Знать правила группового общения.

2.	Пред-тест	1	Изучить отношение учащихся к ЗОЖ, их мнение по проблемам зависимостей.
3.	Я и мои поступки	1	Уметь оценивать себя и причины своих поступков.

4	Самооценка и самовоспитание	1	Уметь адекватно себя оценивать
5	Уверенность-моя визитка.	1	Знать и оценивать у себя навыки уверенного поведения
6	Ответственность.	2	Уметь принять ответственность за свои поступки и поведение.
7	Что такое психоактивное вещество? Вредные и полезные привычки.	2	Знать что такое психоактивное вещество
8	Соблюдай безопасность!	1	Знать правила безопасного поведения в отношении ПАВ.
9	Учитесь властвовать собой	1	Уметь реально оценивать себя и других. Знать методы снятия стресса.
10	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	2	Знать объективную информацию о ПАВ.
11	Давление, влияние, ситуации...	2	Уметь противостоять давлению в группе, сверстникам, СМИ
12	Мое здоровье.	1	Знать основные составляющие здоровья
13	Умение жить среди людей.	1	Знать моральные и правовые нормы в обществе
14	Темперамент и характер.	1	Знать свой тип темперамента
15	Правда и ложь о наркотиках.	1	Знать объективную информацию о наркотиках, уметь отличать ложные представления о наркотиках
16	Как начать разговор?	1	Знать правила общения, уметь применять их в повседневной жизни

17	Как поддержать и завершить разговор?	1	Знать правила общения, уметь применять их в повседневной жизни
18	Манипулирование	1	Уметь противостоять Манипулированию и давлению со стороны

			сверстников и взрослых
19	Вперед к здоровью	1	Знать правила ЗОЖ.
20	Стресс	1	Знать понятия: эустресс, дистресс.
21	Мы вместе или нет?	1	Уметь действовать сообща, высказывать свое мнение
22	Я и наркотики: мое отношение к проблеме наркомании.	1	Уметь осознавать собственное отношение к проблеме зависимости.
23	Формирование зависимости.	1	Знать об опасности формирования зависимости
24	Воздействие наркотиков на организм	1	Знать последствия приема наркотиков для организма
25	Влияние наркотиков на личность	1	Знать о влиянии ПАВ на личность человека.
26	Умей сказать: «Нет!»	1	Выработка ответственного отношения к тем решениям, которые нужно принять в жизни.
27	Алкоголизм	1	Уметь критично относиться к рекламной информации
28	Курение	1	Уметь критично относиться к рекламной информации
29	Воздействие курения на организм	1	Приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение.
30	Возможность Добиваться Состояния психологического комфорта	1	Знать приемы достижения комфортного состояния без употребления ПАВ

31	Как научиться понимать друг друга.	1	Расширить представление о роли общения в жизни человека.
32	Секреты сотрудничества.	1	Развивать навыки эффективного взаимодействия с окружающими
33	Как избежать конфликтов.	1	Расширить представление о способах эффективного общения, позволяющих избежать конфликтов.
34	Твоя будущая профессия.	1	Сформировать представление о роли профессии в жизни человека.