

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска
МБОУ «СОШ № 18» МО г. Братска

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО учителей
дополнительного образования
и психологии

Семеняка Л.В.
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Кузнецова Т.Н.
Протокол № 1
от «31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора

Солодовник С.А.
Приказ № 300
от «01» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Полезный выбор»
для обучающихся 10-11 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модернизация современного образования направлена на совершенствование педагогической системы, так как социально - экономические изменения, происходящие в обществе, требуют нового социального содержания и новых технологий преподавания. В личности современного школьника происходят серьёзные и глубокие изменения. Его интересы и потребности уже не ограничиваются получением разносторонних знаний, которые с развитием компьютерных технологий, он может получать самостоятельно. Старшим школьникам необходимы такие знания, которые дадут возможность понять особенности своей личности, сформировать навыки активной жизненной позиции, осуществить полезный выбор и предположить его возможные последствия, осознать личную ответственность за принятое решение. Эти запросы обучающихся определяют необходимость введения специального курса для учеников 10-11 классов «Полезный выбор».

Данный курс позволит учителю продолжить систематическую воспитательную работу по снижению факторов риска и усилению защитных механизмов старшеклассников. Возможность разговора о насущных проблемах: предстоящей учебе и работе, свиданиях и конфликтах с родителями и сверстниками, создаст подходящие моменты для акцентирования опасных для здоровья ситуаций, и предоставит учителю возможность обратить внимание старшеклассников на ответственное и безопасное поведение, которое позволит сохранить им здоровье - важнейшую жизненную ценность человека, залог его благополучия и его долголетия.

Цель программы: овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи:

1. Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;
2. Научить детей эффективно общаться;
3. Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения;
4. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к ПАВ.

Общее число часов для изучения курса - 34 недели, 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Курс «Полезный выбор» базируется на психо - социальном подходе - развитие личностной и социальной компетентности детей.

Теоретическую основу программы составляют научные разработки Бандуры (развитие саморегуляции и самоконтроля через положительное подкрепление приемлемого поведения и подражания ребенка) и Джессора (теория отклоняющегося поведения, обусловленного взаимодействием социальных, психологических, физиологических и генетических факторов).

Курс «Полезный выбор» продолжает, развивает и дополняет превентивное обучение, начатое «Полезными привычками» в начальной школе и «Полезными навыками» в основной школе.

Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Нам важно знать, как наш организм должен функционировать, чтобы мы могли определить: здоровы мы или с нами что-то неладно.

Под интеллектуальным аспектом здоровья понимается то, как мы получаем информацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Необходимо умение извлекать знания из самых разнообразных источников и пользоваться ими с тем, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма.

Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выражать свои чувства в форме, понятной для других. Необходимо уверенное владение целым рядом эмоций.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми этими людьми.

Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше «Я» («Я» – это часть личности, которой необходимо развитие осознания себя как личности и чувства самореализации), чего мы стремимся достичь, и что каждый день понимаем под успехом. Каждый человек самореализуется по-своему, и способ самореализации зависит от того, что мы ценим, и чего хотим добиться на благо себя и общества. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей работе или карьере, другие – в семье, третьи – в работе на благо других. Мы сами определяем для себя то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

Духовный аспект здоровья отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные пять аспектов здоровья, и составить свое отношение к ним. В целом важен каждый из аспектов здоровья. Каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью

довести до детей принципы здорового образа жизни. Для каждого из четырех классов при планировании последовательно повторялись, развиваясь с учетом возраста детей, четыре основных раздела.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЛЕЗНЫЙ ВЫБОР»

1. Личностные результаты:

- Определять и высказывать правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях обещания и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

2. Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1) Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- учить 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.

2) Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 классы (17 часов)

Наименование разделов и тем программы	Формы проведения занятий	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<p>1. Мои ценности. Ценности. Ранжирование ценностей. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и поведение людей.</p>	<p>Групповая дискуссия; решение ситуаций; рефлексия.</p>	<p>- познавательная; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>
<p>2. Красота и здоровье. Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте.</p>	<p>Групповая дискуссия; рефлексия.</p>	<p>- познавательная; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru</p>
<p>3. Возраст, доверие и независимость. Доверие. Независимость. Возрастающая независимость предполагает ответственность.</p>	<p>Групповая дискуссия; решение ситуаций; рефлексия.</p>	<p>- познавательная; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>
<p>4. Мое настроение и общение с людьми. Настроение. Вербальное общение. Невербальное общение. Язык невербального общения, язык тела. Анализ своих навыков общения, навыков сопротивления давлению.</p>	<p>Групповая дискуссия; решение ситуаций; рефлексия.</p>	<p>- познавательная; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru</p>
<p>5. Тренинг навыков невербального общения. Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса.</p>	<p>Тренинг; групповая дискуссия; рефлексия.</p>	<p>- познавательная; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru</p>
<p>6. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения. Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения,</p>	<p>Тренинг; групповая дискуссия; рефлексия..</p>	<p>- познавательная; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>

манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки.			
7. Развлечения в компании. Виды развлечений в компании подростков.	Групповая дискуссия; решение ситуаций; рефлексия.	- познавательная; - проблемно-ценностное общение	uchi.ru, общее дело.рф
8. Близкие отношения и риск. Чувства и близость. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.	Групповая дискуссия; решение ситуаций; рефлексия.	- познавательная; - проблемно-ценностное общение	uchi.ru, общее дело.рф
9. Инфекции, передающиеся половым путём. Пути передачи ИППП. Профилактика ИППП.	Групповая дискуссия; решение ситуаций; рефлексия.	- познавательная; - проблемно-ценностное общение	uchi.ru, общее дело.рф
10. ВИЧ/СПИД. Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. Синдромы ВИЧ инфекции. Выявление ВИЧ инфекции. Пути передачи ВИЧ инфекции.	Групповая дискуссия; решение ситуаций; рефлексия.	- познавательная; - проблемно-ценностное общение	uchi.ru, общее дело.рф
11. Семья и брак. Права и обязанности в семье. Функции семьи. Социальная роль члена семьи.	Групповая дискуссия; решение ситуаций; рефлексия.	- познавательная; - проблемно-ценностное общение	uchi.ru

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10-11 классы (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1.	Мои ценности	1
2.	Красота и здоровье	1
3.	Красота и здоровье	1
4.	Возраст, доверие и независимость	1
5.	Мое настроение и общение с людьми	1
6.	Мое настроение и общение с людьми	1
7.	Тренинг навыков невербального общения	1
8.	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	1
9.	Развлечения в компании	1
10.	Развлечения в компании	1
11.	Близкие отношения и риск	1
12.	Близкие отношения и риск	1
13.	Инфекции, передающиеся половым путём	1
14.	ВИЧ/СПИД	1
15.	Семья и брак	1
16.	Семья и брак	1
17.	Итоговое занятие	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Полезный выбор. Учебное пособие для 10 и 11 классов по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. - М.: Полимед, 2003.

2. Полезный выбор. Учебное пособие для учителя по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. - М.: Полимед, 2003.

3. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодёжи. Под ред. Н.А.Сирота, В.М.Ялтонского. - М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.

4. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Под ред. М.В.Антроповой, Е.А. Бабенковой и др. - М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.

5. Профилактическая работа с несовершеннолетних различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами. Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени и др. - М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.

6. Обучение жизненно важным навыкам. /сост.: Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурхут С.М. Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб. - 2002

7. Сельцовский А.П., Ющук Н.Д., Поляков С.В. Организация и проведение просветительской работы по проблеме ВИЧ/СПИДа среди учащихся старших классов общеобразовательных школ. Методические рекомендации. 2002 - №8.

8. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие / В.В. Зарецкий, А.Н. Булатников, М.Ю. Воронин, Л.В. Зарецкая, А.С. Калабалин, Н.К. Кирилина, О.А. Толкачёва, В.В. Морозов, О.Е. Батова-Пясецкая, Г.А. Потёмкин – М.: АПКиППРО, 2008.

9. Основы групповой работы (при организации и проведении тренинга профилактики злоупотребления ПАВ среди подростков и молодежи), М., 2002.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Общее дело. рф: <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/video/>
2. Учи.ру: <https://uchi.ru/>