



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 149 имени ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.И.БАРАНОВА»  
городского округа Самара**

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании МО  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
«29»августа 2024 г.  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ /Колесникова А.О./

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор \_\_\_\_\_ /Усманова С.И./  
Приказ № 368  
от «29» августа 2024 г.  
М.П.

**ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического  
совета «29» августа\_2024 г.  
Протокол № 1

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

Класс: 8-11

Составил: Малинова Т.В.

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Программа кружка «Мой выбор» составлена в соответствии с ООП ООО МБОУ Школы № 149, Положением об организации внеурочной деятельности МБОУ Школы № 149. Данная программа относится к социальному направлению.

Происходящие в обществе социально-экономические изменения предъявляют подростку совершенно новые требования, выражающиеся в частности, в том, что совершеннолетнему молодому человеку необходимо обладать широкими разносторонними знаниями, навыками и умениями самостоятельной жизни. Они на пороге взрослости должны быть социально активными, а также ответственными людьми, зрелыми личностями, обладающими определенным жизненным опытом, который поможет адаптироваться к суровым требованиям современной жизни в условия рыночных отношений.

При стремительном распространении различных информационных систем современный подросток может черпать любую информацию из любых источников и не всегда эта информация влияет на него положительно, а иногда она втягивает и вредит, приводя к заблуждениям еще не сформировавшуюся и не устойчивую психику. Роль Программы заключается в том, чтобы помочь подростку приобрести ключевые понятия, ценности и социальный опыт, которые помогут ему быстрее адаптироваться в современном обществе и информационном поле, получить профессию, найти достойную работу, создать собственную счастливую семью, воспитать своих детей, вести здоровый образ жизни, грамотно отстаивать свои гражданские права и т.д.

Это Программа даст возможность подростку понять особенности своей личности, и главное – сформировать навыки активного, здорового образа жизни, в том числе самостоятельного принятия решений в различных жизненных ситуациях, а также готовность нести личную ответственность за принятое решение и в соответствии с этим уметь формировать и выстраивать свое социальное поведение.

На сегодняшний день в обществе велика потребность в профилактических программах и учебно-методических материалах, которые позволят, педагогу - психологу помочь подростку вырасти зрелой личностью, осознающей личную ответственность, как за свой выбор, так и за свою жизнь.

**Цель программы «Мой выбор»** - формирование культуры поведения и выбора подростка в различных социальных жизненных ситуациях.

Реализация данной цели предусматривает решение ряда **задач**, предлагающих:

- развитие способности к самоопределению и самореализации;
- знакомство с основами технологии выбора;
- анализ наиболее типичных социальных ситуаций, предоставляющих возможность делать обоснованный выбор, принимая на себя личную ответственность за свое решение;
- моделирование ситуаций, позволяющих научиться делать выбор с опорой на ценностную шкалу, включающую в себя такие основополагающие общечеловеческие ценности, как добро, ответственность, свобода, выбор, семья, здоровье, гражданство, патриотизм, толерантность;

- создание условия для отработки умения выстраивать свое поведение в ситуациях выбора (в типичных жизненных ситуациях) в соответствии с принятой ценностной шкалой, оценивать свой выбор с точки зрения морали, права, осознание целесообразности и позитивности того или иного выбора;

- приобретение опыта проигрывания различных социальных ролей в типичных ситуациях выбора: товарища, гражданина, члена семьи и др.

По завершении изучения программы у учащихся будет накоплен опыт, способный стать основой дальнейшего формирования ключевых компетентностей личности, более осознанной социальной адаптации и выбора здорового образа жизни.

- получение социально значимой информации из различных источников, ее осмысление и интерпретация;

- использование полученной информации в типичных жизненных ситуациях, предполагающих выбор (первоначально – в учебных моделируемых ситуациях, затем – в жизненных ситуациях);

- оценочные суждения о моделях поведения в ситуациях выбора, о последствиях того или иного выбора;

- участие в обучающих тренингах, играх, проективной деятельности, социальной практике;

- взаимодействие со сверстниками: в паре, малой группе, большой группе; взаимодействие со старшими: педагогами и работниками школы, родителями, жителями микрорайона, представителями различных общественных организаций и органов местного самоуправления и другими; взаимодействие с младшими: учащимися школы, воспитанниками системы дополнительного образования и т. д;

- конструктивное разрешение конфликтных ситуаций в моделируемых учебных задачах и реальной жизни.

### **Содержание программы**

#### **Человек свободного общества (2 часа, для 9ых классов – 4 часа).**

Основные ценности свободного общества. Понятие свободы. Свобода выбора. Ответственность и гражданская позиция.

#### **Я выбираю (2 часа для 9ых классов – 4 часа).**

Опыт выбора в конкретных жизненных ситуациях. Предмет выбора. Факторы выбора. Информированность о ситуации выбора и о различных последствиях того или иного выбора как одна из составляющих успешного выбора. Личностная готовность принять ответственность за результаты выбора. Ценностные основания выбора. Выбор и поступок.

#### **Я среди людей (2 часа для 9ых классов – 4 часа).**

Значение общепринятых моральных правил и норм как социальных регуляторов. Межличностные отношения: возможные проблемы и пути их решения. Конфликтная ситуация и способы выхода из неё. Договор как результат переговоров. Умение договариваться и его значение для позитивного развития межличностных отношений.

#### **Моя семья (2 часа для 9ых классов – 4 часа).**

Семья как малая социальная группа. Значение семьи для общества и человека. Семейные роли и взаимодействие в семье: дети (старшие-младшие), родители-дети, супруги, другие родственники. Распределение социальных ролей в семье. Соотношение прав и обязанностей в семье.

#### **Моё здоровье (2 часов для 9ых классов – 4 часа).**

Комплексный характер понятия «здоровье». Позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье современного человека. Социальная значимость здорового образа жизни. Полезные привычки и способы их формирования. Гигиена. Формирование собственного здорового образа жизни.

#### **Мой выбор «Умей сказать НЕТ» (3 часа для 9ых классов – 6 часов).**

Любовь к Родине и малой родине. Историческая память. Различные основания патриотизма как ценностной ориентации личности. Патриот малой родины. Гражданская ответственность по отношению к отечеству и малой родине.

#### **История одного обмана. Секреты манипуляции. Алкоголь. Табак. Наркотики (3 часа, для 9ых классов – 6 часов).**

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек, предупреждение алкоголизма, наркомании, табакокурения.

#### **Свобода и ответственность – выбор 21 века. (1 час, для 9ых классов – 2 часа).**

Взаимосвязь и взаимозависимость основных понятий программы. Самооценка изученного материала и его влияние на будущее подростка.

#### **Результат реализации программы и посещения кружковых занятий в формировании УУД.**

Учащиеся научатся:

##### **Регулятивные:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности обучающихся;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (успехов).

#### **Познавательные:**

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с обучающимися;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

#### **Коммуникативные:**

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Личностные:**

- развивать компетенции личного самосовершенствования;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- повышение самооценки.

**Формы аттестации и система оценивания:** По каждой из тем необходимо осуществлять замеры полученных знаний, негативных и позитивных эмоций, опыта, формирования жизненных ценностей. Это выполнение заданий, анкетирование, опрос, наблюдение. По результатам активного участия в занятиях кружка обучающиеся получают зачет/незачет.

**Категория обучающихся:** программа рассчитана на обучающихся 8-х -11 классов.

**Основные условия реализации:** для 8,10-11-ых классов программа реализуется 1 раз в две недели, 17 часов, для 9ых классов программа реализуется 1 раз в неделю, 34 часа.

**Формы обучения:** тренинги, игры, беседы, диспуты, дискуссии, дебаты, ролевые игры, проективные технологии, работа с понятиями, проблемные задания.

### Тематическое планирование для 8 класса

№	Содержание программы	Всего часов	Форма работы
1	Человек свободного общества	2	тренинг
2	Я выбираю	2	тренинг
3	Я среди людей	2	тренинг
4	Моя семья	2	тренинг
5	Мое здоровье	2	тренинг
6	Мой выбор «Умей сказать НЕТ»	3	тренинг
7	«История одного обмана Секреты манипуляции. Алкоголь. Табак. Наркотики»	3	тренинг
10	Свобода и ответственность выбор 21 века	1	тренинг
	Итого	17	

### Тематическое планирование для 9 класса

№	Содержание программы	Всего часов	Форма работы
1	Человек свободного общества	4	тренинг
2	Я выбираю	4	тренинг
3	Я среди людей	4	тренинг
4	Моя семья	4	тренинг
5	Мое здоровье	4	тренинг
6	Мой выбор «Умей сказать НЕТ»	6	тренинг
7	«История одного обмана Секреты манипуляции. Алкоголь. Табак. Наркотики»	6	тренинг
10	Свобода и ответственность выбор 21 века	2	тренинг
	Итого	34	

### Литература

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья.- СПб., Респекс, 1997.
2. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманах.- М., Бином 1998.
3. Бодалёв А.А. Личность и общение.- М., МПА. 1995.
4. Клейборг Ю.А. Психология дивиантного поведения. - М., 2001.
5. Конвенция о правах ребёнка и законодательство РФ. Справочник. - М., 1998.

6. Макеева А.Г. Не допустить беды. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. - М., Просвещение, 2003.
7. Мельникова Э.Б. Толковый юридический словарь школьника. - М., 2000.
8. Пособие для учителей средней школы «Мой выбор» (под редакцией Положевец П.Г.)- М., 2003.
9. Пособие для учащихся «Мой выбор» (под редакцией Положевец П.Г.)- М., 2003.
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. - М., Вако, 2004.
10. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодёжи. - М., 2004.
11. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М., 1999.
12. Фишер Р., Юри У. Путь к соглашению или переговоры без поражения. -М., Наука , 1990.
13. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М., Просвещение, 1986.