

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лукояновская средняя школа №1

Рассмотрена на Педагогическом совете

Утверждена директором школы  
Приказ № 168 от 27 августа 2020г.

МБОУ Лукояновская СШ №1  
Протокол №1 от 27 августа 2020г.

**ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«ВЕКТОР»**

/социальной направленности/

(1 год обучения)

классы: 8-11

Программа разработана на основе учебно-методического сопровождения  
курса внеурочной деятельности «Вектор»

Автор: О.С. Гладышева

## Пояснительная записка

Программа формирования социально-позитивного поведения у старших подростков «Вектор» предназначена для организации внеурочной деятельности с обучающимися 8-11 классов. Программа может быть реализована в образовательных организациях. Содержание её включает девять тематических модулей, посвященных различным аспектам целенаправленного педагогического взаимодействия, ориентированного на воспитание у подростков ответственности за собственную жизнь и здоровье. Модули могут изучаться как по отдельности, так и в комплексе, последовательно. Они объединены сквозной идеей формирования у обучающихся нравственно-ценностных ориентиров на здоровый и безопасный образ жизни и на социально ответственное поведение.

### Актуальность программы

В обществе отмечается серьезное обострение проблем социальной дезадаптации детей и молодежи, результатом которой является, в частности, ежегодный рост числа правонарушений, совершаемых несовершеннолетними. Употребление молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью нации.

### Цель программы

Формирование у обучающихся старшего подросткового возраста ценностей здорового и безопасного образа жизни и приобретение ими социальных компетентностей для выбора и реализации социально-позитивного поведения.

Программа формирования социально-позитивного поведения у старших подростков базируется **на принципах:**

- возрастного соответствия;
- вариативности;
- модульности;
- лично-деятельностного подхода.

**Теоретическую и методологическую основу программы составляют:**

- экологический принцип гармоничной взаимосвязи здоровья человека с природой и социумом;
- теория познания;
- принципы возрастной физиологии и психологии;
- теория эффективного общения и основы конфликтологии;
- принцип ответственности;
- теория принятия решений.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа «Вектор», определяют ее содержательный, технологический и методический аспекты.

Содержательный аспект	Технологический аспект	Методический аспект
Стержневым понятием является «ответственность собственного выбора поведения». Под данным понятием следует понимать целостное качество, основанное на комплексе взаимосвязанных и взаимозависимых установок. Все, что происходит с одной из установок поведения, обязательно влияет на все остальные как части единого целого.	Использование интерактивно-деятельностных технологий обучения, основанных на режиме диалога и сотрудничества обучаемого и обучающего.	Использование активных форм обучения, базирующихся на деятельности, позволяющих обучающему включиться в процесс освоения знаниями самостоятельно.

<p>Важным моментом обучения является развитие представления об экологическом единстве человека с природой и социумом, о гармонизации этих взаимоотношений как основы здорового, экологически целесообразного поведения.</p>		<p>Не исключает использование традиционных форм работы: лекция, чтение текстов и т.д. Предпочтение отдается различным формам групповой работы</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Программа «Вектор» рассчитана на 1 год обучения, включая модули 1,2,3,4,5, и 9 методического пособия, (34 часа, из них 5 часов – резервное время). Занятия планируются для учащихся 8-11 классов. Занятия проводятся 1раз в неделю по 1 часу во внеурочное время.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

- придерживаться здорового и безопасного образа жизни;
- знать и выполнять основные правила питания;
- соблюдать режим питания;
- знать приемы первой медицинской помощи;
- вести активный позитивный образ жизни в социуме.

**Планируемые результаты:**

- изменение целевых и ценностных установок подростков с ориентацией на здоровый и безопасный образ жизни, сохранение собственного здоровья и здоровья окружающих, а также «здоровья» планеты Земля;
- получение теоретических знаний о здоровье, здоровом и безопасном образе жизни и практических навыков его сохранения;
- овладение умениями принимать решения в сложных жизненных ситуациях, руководствуясь отношением к здоровью как одной из высших ценностей человеческого бытия;
- овладение навыками эффективного общения, умениями выходить из конфликта в рамках коммуникативной компетентности;
- формирование и развитие навыков самостоятельной деятельности, самооценки, целеполагания, самостоятельного познания и мышления, что является основой готовности к личному самоопределению;
- формирование социально-позитивных жизненных установок, что демонстрирует освоенность социальных норм и правил поведения в обществе.

Результативность обучения оценивается различными видами анкет, которые помогут оценить освоение учащимися содержания занятий, уровень развития их ценностных установок. Практические навыки и умения контролируются при решении проблемных ситуаций.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

**Регулятивные УУД:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные УУД:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
  - умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе;
- умение использовать их для объяснения необходимости здорового и безопасного образа жизни.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

В комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения входят: компьютер, мультимедиа проектор, интерактивное доска, компьютерные презентации к занятиям.

### **Структура и содержание учебно-методического пособия**

<b>№ п/п</b>	<b>Модуль: номер, тема</b>	<b>Содержание модуля</b>
1	1. Твой жизненный выбор	1. Твои жизненные ценности.
		2. Здоровое поведение.
		3. Принятие решения.
		4. Как научиться принимать решения?
2	2. Общение и конфликты.	1. Общение людей. Правила взаимодействия.
		2. Конфликты в нашей жизни и их причины.
		3. Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения?
		4. Как выйти из конфликта.
		5. Как помочь конфликтующим.
		6. Что ты выбираешь в жизни и почему? Твои приоритеты.
3	3. Здоровое питание и твой внешний облик.	1. Зачем мы едим?
		2. Питание и болезни.
		3. Здоровые привычки питания.
		4. Ешьте разнообразную пищу.
		5. Поддерживайте здоровый вес.
4	4. Движение и здоровье человека.	1. Активный образ жизни. Движение.
		2. Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.
		3. Активный отдых. Дискотека.
		4. Травмы при активном движении. Приемы ПМП.
		5. Закаливание. Виды закаливающих процедур.
5	5. Ответственность за свою жизнь или курение?	1. Портрет курильщика.
		2. Как влияет курение на внешность и на состояние внутренних органов человека.
		3. Физиологические последствия курения.
		4. Антиреклама курения.
6	9. Твой выбор – твоё будущее.	1. Самоорганизация подростками своего времени.
		2. Как правильно оценить свои возможности?
		3. Главные ценности, которые будут определять твою жизнь.
		4. Цели и выбор пути.
		5. Жизнь – это ответственность за свое поведение.

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Понятия	Формы работы	Дата проведения
1	Вводное. Инструктаж по ТБ во время занятий. Входная диагностика.		Анкетирование «Жизненные приоритеты».	
<b>Модуль 1. Твой жизненный выбор.</b>				
2/1	Твои жизненные ценности.	Ценностные ориентиры; ценности: личные, профессиональные, российские, глобальные	Беседа - опрос; работа со слайдами презентации; работа в группах; анализ результатов анкетирования	
3/2	Здоровое поведение	Здоровое поведение человека; здоровье: физическое, психическое, духовное, эмоциональное; факторы, определяющие здоровье; ЗОЖ.	Работа над понятием, групповая работа, рассказ учителя. Творческое задание на дом.	
4/3	Принятие решения.	Образ жизни; пути принятия решения.	Обсуждение творческого домашнего задания. Проблемные ситуации, работа в группах. Пословицы и поговорки о принятии решений.	
5/4	Как научиться принимать решения?	Алгоритм принятия решения	Работа с пословицами и поговорками, разбор ситуаций, работа с алгоритмом принятия решения.	
<b>Модуль 2. Общение и конфликты.</b>				
6/1	Общение людей. Правила взаимодействия.	Общение. Способы общения (жесты, мимика, письменная и устная речь, Интернет-общение, и т.д.) Предвзятое мнение, предвзятое отношение, стереотип,	Работа с понятиями, разъяснения учителя. Выполнение упражнений «Перефразирование», «Зеркало», «Комплимент», «Критика», ответы на вопросы. Подведение итогов.	

		дискриминация		
7/2	Конфликты в нашей жизни и их причины.	Конфликт Причины конфликтов	Работа с понятием «конфликт», объяснение учителя. Выполнение упражнений: «Описание конфликта»; работа в группах и ответы на вопросы учителя к упражнениям: «Сердцебиение», «Список наиболее распространенных конфликтов». Подведение итогов.	
8/3	Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения?	Самооценка. Модель поведения, связанные с самооценкой: соперничество, подчинение, модель ухода (изгой). Способы разрешения конфликтов Компромисс	Работа с понятием «самооценка», беседа с рассуждениями учащихся над понятиями «завышенная или заниженная самооценка и модели поведения подростков», Выполнение упражнения «Самооценка» (индивидуально и с группой учащихся), ответы на вопросы учителя к данному упражнению; подведение итогов разрешения конфликтных ситуаций.	
9/4	Как выйти из конфликта.	Причины конфликта Потребность, виды Желание, виды сотрудничество	Беседа с разъяснениями учителя как распознать причины конфликта; работа с понятиями «потребность (и)», «желание (я)». Работа в группах – выполнение упражнения «апельсины и яблоки», ответы на вопросы. Упражнение «Потребности и	

			желания». Вывод педагога, подведение действий детей под понятие «сотрудничество». Подведение итогов занятия.	
10/5	Как помочь конфликтующим.	Этапы конфликта Посредник Стратегия разрешения конфликта посредником, этапы	Ознакомление со стратегией разрешения конфликта. Работа с понятиями. Работа в парах - упражнение «Газета». Работа в командах: Мозговой штурм «Бутылочные крышки». Подведение итогов занятия.	
11/6	Что ты выбираешь в жизни и почему? Твои приоритеты.		Объяснение учителя о значении анкетирования. Анонимное анкетирование учащихся	
<b>Модуль 3. Здоровое питание и твой внешний облик.</b>				
12/1	Зачем мы едим?	Жизнь Питание Еда Лечебное питание Диеты	Опрос учащихся «Зачем мы едим?» Совместная работа над выяснением роли питания в жизни человека, построение схемы (кластера); Работа с понятиями: лечебное питание, диета, их значение. Поведение итогов занятия.	
13/2	Питание и болезни.	Лечебное питание Правильное и неправильное питание Последствия неправильного питания	Групповая и совместная работа над понятием «лечебное питание». Работа с цитатой из речи И.П. Павлова при вручении ему Нобелевской премии. Обсуждение проблемного вопроса «Неправильное питание, его последствия?». Просмотр слайдов презентации «Болезни неправильного	

			<p>питания».</p> <p>Работа в группах: написание письма-обращения «Предупреждение для тех, кто неправильно питается» с выполнением предложенных критериев. Оценивание писем каждой группы, подведение итогов занятия.</p>	
14/3	Здоровые привычки питания.	<p>Правила здорового питания Пирамида здорового питания</p>	<p>Анкетирование учащихся. беседа о правильном питании, работа с текстом о правильном питании, работа в группах по выработке правил здорового питания. Знакомство с пирамидой здорового питания. Анализ ответов учащихся на вопросы анкеты в соответствии с правилами здорового питания, самооценивание результатов.</p>	
15/4	Ешьте разнообразную пищу.	<p>Пищевые продукты Питательные вещества Заменимые и незаменимые компоненты питания Неполноценное питание</p>	<p>Опрос учащихся: значение употребления пищи для организма. Рассказ учителя с элементами беседы о заменимых и незаменимых питательных веществах. Работа в группах – выполнение практической работы «Содержание питательных веществ в продуктах питания». Индивидуальная работа «Анализ своего ежедневного рациона». Самоанализ своего рациона по шаблону, самооценивание своего рациона.</p>	
16/5	Поддерживайте	Нормальный вес	Опрос класса. Рассказ	

	здоровый вес.	Излишний вес, проблемы Физическая активность Калорийность пищи Энергетическая потребность организма	учителя с элементами беседы о связи между питанием и весом, избыточным питанием и болезнями. Работа с понятиями, таблицами «Энергетическая потребность организма», «Расход энергии человека при различных видах физической активности», решение расчетной задачи- ситуации. Совместная выработка правил по предупреждению избыточного веса. Подведение итогов занятия.	
<b>Модуль 4. Движение и здоровье человека.</b>				
17/1	Активный образ жизни. Движение.		Опрос учащихся «Что такое активный образ жизни, и какова роль движения в жизни человека?». Составление кластера «Виды двигательной активности». Выполнение задания в группах «Проанализируйте фотографии». Анкетирование учащихся. Работа в 5-ти группах - анализ результатов анкет учащихся. Подведение итогов.	
18/2	Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.	Спорт, виды спорта Физкультура Утренняя зарядка.	Работа с понятиями. Беседа. «Какие виды спорта знают», запись на доске. Задание в группах «Найдите соответствие» Работа в 2-х командах «Командные и индивидуальные виды спорта» - работа по вопросам. Обсуждение результатов.	

			Групповая работа «Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие физических качеств: координации движения, выносливости, силы, скорости. Подведение итогов занятия.	
19/3	Активный отдых. Дискотека.	Активный отдых, виды	Работа с понятием, обсуждение способов активного отдыха, составление кластера «Активный отдых». Беседа о дискотеке, обсуждение вопроса «Зачем люди ходят на дискотеку?» Опрос «Почему некоторые подростки не танцуют на дискотеке?». Работа в группах «Знакомство с танцевальными стилями» (изучение текстового материала), составление вопросов по тексту. Взаимный обмен ответами групп на вопросы «Угадай танец». Просмотр видеозаписей различных танцев. Подведение итогов занятия.	
20/4	Травмы при активном движении. Приемы ПМП.	Травмы, виды (растяжение, ушибы, вывихи, переломы)	Работа в группах «Проанализируйте ситуацию» Мастер-класс «Приемы ПМП при травмах двигательной системы». Подведение итогов занятия.	
21/5	Закаливание. Виды закаливания процедур.	Закаливание, виды	Работа с понятиями, обсуждение вопроса «Что такое закаливание? Его виды и значение». Работа в группах с текстами,	

			использование приема «инсерт». Выступление групп. Обсуждение принципов закаливания. Совместное составление инструкции по основным правилам закаливания. Сравнение выработанных правил закаливания с разработанными специалистами. Подведение итогов занятия.	
<b>Модуль 5. Ответственность за свою жизнь или курение?</b>				
22/1	Портрет курильщика.	Отличительные черты курящего человека	Анкетирование учащихся. Групповая работа по составлению «Портрета курильщика» (рисунок с изображением отрицательных изменений во внешнем облике и в состоянии внутренних органов курящего человека). Обсуждение результатов групповой работы.	
23/2	Как влияет курение на внешность и на состояние внутренних органов человека. (Тема: «Дыхание». 3 урок)	Отрицательное влияние курения на внешний вид, на внутренние органы человека. Факторы опасности для здоровья, связанные с курением. Последствия продолжительного курения	Выступление с опережающим заданием «История табакокурения». Беседа об отрицательных последствиях курения для здоровья человека; работа с таблицей «Состав табачного дыма»; Игра в группах «Плюсы и минусы» Обсуждение результатов	
24/3	Физиологические последствия курения.	Органы дыхательной системы	Работа с высказываниями. Игра в командах	

		<p>человека. Путь струи воздуха и дыма в органах дыхания при курении. Физиологические последствия курения и влияние табачной смолы на живую ткань. Активное и пассивное курение.</p>	<p>«Путь табачного дыма по дыхательной системе»; Работа в группах: составление схемы «Что происходит при затяжке сигаретой»; Демонстрация модели Дондерса «Курительная трубка»; обсуждение результатов опыта; Демонстрация результатов опыта «Действие никотина на прорастание семян гороха». Просмотр видеоролика «Курение – главная проблема человечества»</p>	
25/4	Антиреклама курения.	Приемы, используемые в рекламе	<p>Знакомство со способами убеждения, используемые в рекламе; Работа с образцами рекламной продукции; обсуждение вопросов; Работа в группах по изучению основных рекламных приемов, составление кластера, выступление групп; Работа в группах по составлению рекламы по предложенному плану: «Реклама отличного здоровья», антиреклама сигарет («Вся правда о курении»); Выступление групп. Просмотр работ детей (опережающее задание)</p>	
<b>Модуль 9. Твой выбор – твое будущее.</b>				
26/1	Самоорганизация подростками своего времени.	Самоорганизация своего времени.	<p>Беседа педагога о времени; Выполнение упражнений: «Закончите предложения»; «Тестовые ситуации»;</p>	

			обсуждение полученных результатов.	
27/2	Как правильно оценить свои возможности?	Успешность Самооценка Способности Продуктивность	Опрос «Страхи подросткового возраста», беседа, Обсуждение формулы Ричарда Бири, работа с понятиями. Выполнение упражнений: «Подумайте», на анализ ситуации. Работа в группах – задание «Как вести учет времени», обсуждение результатов. Д/З. Задание «Мой день»	
28/3	Главные ценности, которые будут определять твою жизнь.	Ценностные ориентиры Категории ценностей: личные, профессиональные, российские, глобальные	Работа с понятиями, беседа, индивидуальная работа по составлению списков личных и будущих профессиональных ценностей; анкетирование «Жизненные приоритеты». рейтинг ценностей; сравнение результатов, полученных в начале и в конце учебного года.	
29/4	Цели и выбор пути.	Желание Жизненные цели	Работа с понятиями, беседа «Возможности достижения своих жизненных ценностей». Групповое написание проектов по теме: «Как достичь своих целей» по алгоритму. Защита проектов.	
30/5	Жизнь – это ответственность за свое поведение.	Жизнь, жизненные ценности Факторы риска, связанные со здоровьем, мешающие достижению	Работа с понятием «жизнь», «жизненные ценности». Мозговой штурм «Факторы риска, мешающие достижению целей»; работа в группах:	

		целей	составление схемы «Наши действия по снижению факторов риска, мешающие достижению цели (ей)». Обсуждение результатов.	
31*	Подведение итогов. Диагностика учащихся.		Подведение итогов. Диагностика учащихся.	