Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кольчугинская школа №2 с крымскотатарским языком обучения»
Симферопольского района Республики Крым
(МБОУ "Кольчугинская школа №2 с крымскотатарским языком обучения")
ул. Новоселов, 13-А, с. Кольчугино, Симферопольский район, РК, 297551
school_simferopolsiy-rayon11@crimeaedu.ru ОГРН 1159102015600 ИНН 9109009294

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
_____ Г.А.Кадырова
Протокол№3
от «25» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР
_____Э.С.Муслядинова
«31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Кольчугинская школа №2 с
крымскотатарским языком
обучения» У.С.Асанова
Приказ №277
От «31» августа 2026г

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Мой выбор»

Уровень образования: среднее общее образование
Срок реализации: 1 год
Классы в которых реализуется программа: 10, 11 классы
Количество часов:1 ч. в неделю; всего 34 ч. за год
Составитель: Папидже Эльвира Ибраимовна

с.Кольчугино
2026

1. 1. Рабочая программа разработана в соответствии с:

• ФГОС СОО;

• с учетом рабочей программы воспитания Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кольчугинская школа№2 с крымскотатарским языком обучения»,

• электронные ресурсы, используемые для реализации рабочей программы - https://общее-дело.рф/; https://засобой.рф; http://metodkabi.net.ru/; http://school-sector.relarn.ru/; http://www.spas-extreme.ru/ и др.

2. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Главной целью программы "Мой выбор" является повышение личной ответственности обучающихся за свое здоровье и безопасность, за свой выбор жизненного пути и выбор приоритетов в ней.

Результат:	Мониторинг:
Повышение правовой грамотности несовершеннолетних.	Устный опрос, решение кейсов с заданиями.
Приобретение эффективных коммуникативных навыков несовершеннолетних.	Устный опрос, анкетирование, решение практических задач.
Ответственное отношение к собственному здоровью и личной безопасности несовершеннолетних.	Устный опрос, решение практических задач.
Готовность к осознанному выбору профессии	Устный опрос, анкетирование, тестирование.

Задачи программы:

- повышение информированности обучающихся через сообщение им достоверной информации (в том числе о законах, о правах и ответственности), основанной на фактах, а не на слухах;
- развитие коммуникативных способностей через обеспечение обучающихся знаниями о принципах создания и поддержки общественно- принятых отношений, через формирование стремления к уважительным отношениям, формирование навыков межличностного общения (в том числе навыков безопасного и ненасильственного общения), умения настоять на своем или отказаться от определенного поведения, несмотря на давление со стороны взрослых или сверстников;
- развитие способности учащихся принимать решение в тех или иных ситуациях;
- формирование навыков заботы о своём здоровье и безопасности, о благополучии окружающих людей;
- приобретение защитных навыков, которые делают детей и подростков менее уязвимыми в опасных ситуациях, усиление возможностей самого ребенка;
- развитие способности строить отношения на основе взаимной заботы, поддержки, отсутствии принуждения;
- развитие способности планировать свои отношения. Получая возможность во время занятий изучать последствия разных способов поведения и действий, подростки убеждаются, что события в их жизни происходят не спонтанно или случайно, а могут прогнозироваться и планироваться, что они сами могут влиять на события и контролировать их. Не вызывает сомнения, что такой навык может иметь широкое применение и быть востребованным в

дальнейшей жизни;

- повышение личной безопасности. В процессе обучения дети смогут правильно использовать правила безопасности, уменьшить собственный страх и чувство неполноценности, свойственное подростковому возрасту. Понятно, что получая навыки коммуникации и тренируясь в построении правильных межличностных отношений, основанных на взаимном уважении, честности и доверии, подростки смогут быстрее определять и прекращать отношения, основанные на эксплуатации, отрабатывать алгоритмы безопасного поведения, не наносить вред и исключать насилие в отношениях с другими людьми;
- развитие способности к сопротивлению в ситуациях насилия.

Тренируя навыки сопротивления давлению со стороны группы сверстников или принуждению и злоупотреблению властью в отношениях, подростки смогут исключать насилие и выбирать самый эффективный способ взаимоотношений. Программа уделяет особое внимание таким навыкам, как умение сказать "нет" в ответ на попытки злоупотребления со стороны взрослых или сверстников;

- предоставление возможности для доступа к социальным, медицинским и правозащитным службам, что поможет в обращении за консультациями или помощью, необходимость которых они начинают осознавать в процессе профилактических занятий;
- помощь в определении влияния средств массовой информации (СМИ) на отношение людей к насилию и формирование навыков оценки того, что дети и подростки получают из СМИ. (Влияние СМИ на существование насилия очевидно);

-помощь в профессиональном самоопределении.

Формой отслеживания итогов реализации Программы являются:

анкетирование, обратная связь, отзывы родителей, отзывы образовательных учреждений, наличие запроса на продолжение работы в режиме индивидуальной консультативной работы с подростками.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Модуль «Школьный урок»

Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурояной деятельности через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

• групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Я и мир вокруг	3
2	Личная безопасность	4
3	Знай и будь осторожен (профилактика употребления ПАВ)	5
4	ВИЧ и СПИД. Знать и предупредить	2
5	Интернет угрозы	4
6	Твоя жизнь – наивысшая ценность (профилактика суицидального поведения)	5
7	Психологическая подготовка к аттестации	3
8	Психологические основы выбора профессии.	4
9	Я в мире профессий	4
	Итого:	**34 часа**

1. **Я и мир вокруг**
   Понимание собственной значимости в мире. Поиск своего предназначения. Изучения индивидуальных особенностей личности, темперамента и характера. Умение взаимодействовать с окружающими.

2. **Личная безопасность**
   Понимание личных границ. Умение сказать «нет». Понятия «манипуляция» и «управление». Тренировка навыков уверенного поведения.

3. **Знай и будь осторожен (профилактика употребления ПАВ)**
   Понятия «лидеры и кумиры». Буллинг. Умение противостоять травле и вымогательству. Умение различать вызов и хулиганство. Типы поведения в конфликтах. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Негативное влияние алкоголя. Губительное влияние никотина. Мифы и правда о никотине и алкоголе.

4. **ВИЧ и СПИД. Знать и предупредить**
   Проблема ВИЧ и СПИД в современном обществе. Как оставаться здоровым. Толерантное отношение к ВИЧ – позитивным людям. Навыки принятия решения в ситуации риска.

5. **Интернет угрозы**
   Зависимость от мобильного телефона. Интернет – мошенничества. Информационная безопасность. Защита персональных данных. Кибербуллинг и способы ему противостоять.

6. **Твоя жизнь – наивысшая ценность (профилактика суицидального поведения)**
   Я – уникальная и неповторимая личность. Самооценка психических состояний. Способы преодоления кризисных ситуаций. Телефон доверия и другие антикризисные службы. Моя семья – моя поддержка.

7. **Психологическая подготовка к аттестации**
   Стресс и как с ним бороться. Диагностика стрессоустойчивости и немотивированной тревожности. Сохранить самообладание и получить 5.

8. **Психологические основы выбора профессии.**
   Способности и умения. Мир современных профессий. Самые необычные профессии. Положительные и отрицательные стороны профессий. Мотивация и саморазвитие. Требования к профессиям.

9. **Я в мире профессий**
   Адекватная оценка собственных возможностей. Самостоятельное планирование учебной деятельности. Диагностика способностей и склонностей, направленности личности. Виды учебных заведений и формы обучения. Мой осознанный выбор.

На изучение курса внеурочной деятельности «Мой выбор» в 2026-2027 учебном году в 10,11 классах выделено 1 час в неделю, т.е. 34 часа в год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (45 мин).

Ведущие формы деятельности:

- Внешкольные акции познавательной направленности (олимпиады, интеллектуальные конкурсы);
- Внешкольные акции профилактической направленности
- Заполнение анкет и психологических тестов;
- Тренинги, круглые столы, дискуссии;
- Анализ и просмотр текстов;
- Просмотр и анализ видеороликов;
- Участие во «Всероссийской профдиагностике»;
- Участие в конкурсах плакатов на профилактические темы (например, «Здоровый образ жизни», «Права человека», «Защита персональных Данных»).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кольчугинская школа №2 с крымскотатарским языком обучения»
Симферопольского района Республики Крым
(МБОУ "Кольчугинская школа №2 с крымскотатарским языком обучения")
ул. Новоселов, 13-А, с. Кольчугино, Симферопольский район, РК, 297551
school_simferopolsiy-rayon11@crimeaedu.ru ОГРН 1159102015600 ИНН 9109009294

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
_____ Г.А.Кадырова
Протокол№3
от «25» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР
_____Э.С.Муслядинова
«31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Кольчугинская школа №2 с
крымскотатарским языком
обучения» У.С.Асанова
Приказ№277
От «31» августа 2026г

Календарно – тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности
«Мой выбор»

Уровень образования: среднее общее образование
Срок реализации: 1 год
Классы в которых реализуется программа: 10, 11 классы
Количество часов:1 ч. в неделю; всего 34 ч. за год
Составитель: Папидже Эльвира Ибраимовна

с.Кольчугино
2026

Календарно – тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Мой выбор»
в 10 классе на 2026-2027 учебный год

№ урока	Тема	Содержание занятия	Дата по плану	Дата факт
1	Я и мир вокруг	Я уникален		
2		Характер и темперамент		
3		Тренинг «Навыки эффективного общения»		
4	Личная безопасность	Личные границы		
5		Манипуляции и управление		
6		Умей сказать нет		
7		Тренинг уверенного поведения		
8	Знай и будь осторожен	Лидеры и кумиры		
9		Хулиганство и вымогательство. Травля		
10		Способы разрешения конфликтных ситуаций		
11		Негативное влияние никотина		
12		Алкоголь – враг здоровья		
13	ВИЧ и СПИД	Проблема ВИЧ и СПИД		
14		Правильные решения		
15	Интернет угрозы	Зависимость от мобильного телефона, игромания		
16		Интернет - мошенничества		
17		Информационная безопасность		
18		Кибербуллинг		
19	Твоя жизнь – наивысшая ценность	Я – уникальная и неповторимая личность.		
20		Самооценка психических состояний		
21		Способы преодоления кризисных ситуаций		
22		Телефон доверия и другие антикризисные службы		
23		Моя семья – моя поддержка		
24	Психологическая подготовка к аттестации	Стресс и как с ним бороться		
25		Диагностика стрессоустойчивости		
26		Сохранить самообладание и получить 5		
27	Психологические основы выбора профессии	Способности и умения		
28		Мир современных профессий		
29		Мотивация и саморазвитие		
30		Требования к профессиям		
31	Я в мире профессий	Адекватная оценка собственных возможностей		
32		Диагностика способностей и склонностей		
33		Виды учебных заведений и формы обучения		
34		Мой осознанный выбор		

Лист корректировки рабочей программы
Курс: «Мой выбор» 10 класс
Учитель: Папидже Эльвира Ибраимовна

Полугодия	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия	Даты резервных или дополнительных уроков	Итого проведено уроков
	план	факт				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						

Календарно – тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Мой выбор»
в 11 классе на 2026-2027 учебный год

№ урока	Тема	Содержание занятия	Дата по плану	Дата факт
1	Я и мир вокруг	Моя уникальность		
2		Мои характер и темперамент		
3		Тренинг «Навыки эффективного общения»		
4	Личная безопасно-сть	Умение противостоять давлению		
5		Манипуляции и управление в современном обществе		
6		Умей сказать нет		
7		Тренинг уверенного поведения		
8	Знай и будь осторожен	Лидеры и кумиры современной молодежи		
9		Буллинг		
10		Способы разрешения конфликтных ситуаций		
11		Опасность никотина		
12		Алкоголь – враг здоровья		
13	ВИЧ и СПИД	Проблема ВИЧ и СПИД		
14		Сохраним здоровье		
15	Интернет угрозы	Зависимость от мобильного телефона, игромания. Анкетирование.		
16		Интернет - мошенничества		
17		Информационная безопасность		
18		Кибербуллинг, преследование в интернете		
19	Твоя жизнь – наивысшая ценность	Я – уникальная и неповторимая личность.		
20		Самооценка психических состояний		
21		Способы преодоления кризисных ситуаций		
22		Кризисы в жизни человека		
23		Моя семья – моя поддержка		
24	Психологическая подготовка к аттестации	Стресс и как с ним бороться		
25		Диагностика стрессоустойчивости		
26		Планирование подготовки к ГИА		
27	Психологические основы выбора профессии	Способности и умения		
28		Мир современных профессий		
29		Мотивация и саморазвитие		
30		Требования к профессиям		
31	Я в мире профессий	Адекватная оценка собственных возможностей		
32		Диагностика способностей и склонностей		
33		Виды учебных заведений и формы обучения. Практикум.		
34		Мой осознанный выбор		

Лист корректировки рабочей программы
Курс: «Мой выбор» 10 класс
Учитель: Папидже Эльвира Ибраимовна

Полугодия	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия	Даты резервных или дополнительных уроков	Итого проведено уроков
	план	факт				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						

Лист корректировки рабочей программы
Курс: «Мой выбор» 11 класс
Учитель: Папидже Эльвира Ибраимовна

Полугодия	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия	Даты резервных или дополнительных уроков	Итого проведено уроков
	план	факт				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						