

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»**

«Согласовано»

Заместитель директора

по ВР



И.Ю.Скляренко

30.08 2023 г.

«Утверждено»

Директор

МОУ ИРМО «Мамоновская
СОШ»



С.В. Фирсова

30.08 2024 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Полезные навыки»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 5 лет

2023 – 2028 учебный год.

Пояснительная записка

Данная программа «Полезные навыки» для учащихся 5-9 классов разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной. Составлена на основе примерных программ основного общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами образования и основной образовательной программы основного общего образования МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ». Программа состоит из 40 занятий (8 занятий в год) в 5-9 классах.

Целью программы «Полезные навыки» является 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:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними, учить бесконфликтно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Формировать негативное отношение к ПАВ у подростков

Содержание уроков в «Полезных навыках» развивается по спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний ребенка одни и те же темы расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

Планируемые результаты освоения программы

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 «Полезные навыки» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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 навыки» - 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. Познательные 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.

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.

5 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- узнать об инструкциях и правилах прочтения;
- научиться различать рискованные ситуации и избегать их;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях употребления вредных веществ;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека

Примерное содержание программы

Тема 1. Введение в курс (1 час).

Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение.

Тема 2. Я и мои поступки (1 час).

Положительный образ Я. Образ Я – система представлений о самом себе. Самооценка и самовоспитание. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды.

Тема 3. Ответственность (1 час).

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений.

Тема 4. Что такое психоактивное вещество? (1 час)

ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики – запрещенные законом ПАВ. Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают.

Тема 5. Кто и почему употребляет психоактивные вещества? (1 час)

Эффект – следствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений.

Тема 6. Правила безопасного поведения. (1 час)

Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.

Тема 7. Давление, влияние, ситуации... (1 час).

Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Уверенность – моя визитка. Как преодолеть стеснительность. Навыки уверенного поведения.

Тема 8. Мое здоровье (1 час).

Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека. Умственное здоровье – это ум и сила духа человека. Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с окружающими. Наркоман – человек, употребляющий наркотики или больной наркоманией.

Учебно-тематический план (5 класс)

№ занятия	Тема	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1	Введение в курс	1	
2	Я и мои поступки	0,5	0,5
3	Ответственность	0,5	0,5
4	Что такое психоактивное вещество?	1	
5	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	1	
6	Правила безопасного поведения.		1
7	Давление, влияние, ситуации...		1
8	Мое здоровье	0,5	0,5
Итого		4,5	3,5
		8	

6 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- научиться преодолевать тревожность;
- научиться побеждать беспокойство;
- приобрести навыки позитивного общения
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях манипулирования;
- узнать о четырех видах поведения;
- узнать, как противостоять давлению.

Примерное содержание программы

Тема 1. Темперамент и характер (1 час).

Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.

Тема 2. Беспокойство и тревожность (2 час).

Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности.

Тема 3. Правила общения. (2 часа)

Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Методика изучения потребности в общении. Приёмы вступления в разговор правила и способы поддержки и завершения разговора?

Тема 4. Манипулирование (1 час)

Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление.

Принятие решений.

Тема 5. Учись властвовать собой (1 час).

Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

Тема 6. Правда и ложь о наркотиках (1 час).

Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка. Вперед к здоровью. Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Принятие решений.

Учебно-тематический план (6 класс)

№ занятия	Тема	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1	Темперамент и характер	0,5	0,5
2	Беспокойство и тревожность	0,5	1,5
3	Правила общения	0,5	1,5
4	Манипулирование	0,5	0,5
5	Учись властвовать собой	1	
6	Правда и ложь о наркотиках		1
Итого		3	5
		8	

7 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- научиться оценивать поступки сверстников и свои;
- приобрести навыки позитивного общения
- объяснять шаги принятия решений;
- учиться преодолевать стеснительность;
- узнать, как избежать зависимости.

Примерное содержание программы

Тема 1. Я и мои поступки (1 час)

Образ Я- это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки. Положительный образ Я.

Тема 2. Самооценка и самовоспитание (2 часа)

Самооценка – оценка себя. Самооценка заниженная, завышенная, адекватная (реалистичная). Самоанализ – это когда человек разбирает, оценивает свои переживания, поступки, внешность, черты характера. Самовоспитание- изменение себя к лучшему. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды. Шаги достижения цели. Проект самовоспитания.

Тема 3. Как преодолеть стеснительность (1 час)

Способы начать разговор со сверстником противоположного пола. Compliment – приятные слова. Навыки эффективного общения.

Тема 4. Ответственность (1 час)

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм – предпочтение личных интересов интересам других людей. Ответственность перед кем-то. Ответственность за кого-то. Принятие решений.

Тема 5. Зависимость или свобода. (1 час)

Формирование зависимости. Зависимые состояния. Что такое зависимость, почему она возникает. Правда и ложь о наркотиках. Принятие решений. Личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, дающие возможность контролировать свое состояние.

Тема 6. Интернет-зависимость (1 час)

Чем опасна компьютерная зависимость. Негативное влияние компьютерной зависимости на человека, пути выхода. Опасности общения в сети. Правила безопасного поведения в социальных сетях. Как уйти от нежелательного общения.

Тема 7. Вперед к здоровью (1 час). Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.

Учебно-тематический план (7 класс)

№ занятия	Тема	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1	Я и мои поступки	1	
2	Самооценка и самовоспитание	0,5	1,5
3	Как преодолеть стеснительность	0,5	0,5
4	Ответственность	0,5	0,5
5	Зависимость или свобода	0,5	0,5
6	Интернет-зависимость	0,5	0,5
7	Вперед к здоровью		1
Итого		3,5	4,5
		8	

8 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки невербального общения;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях заражения СПИДом;
- учиться неагрессивному отстаиванию своего мнения.

Примерное содержание программы

Тема 1. Мои ценности (1 час)

Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека. Ранжирование ценностей. Ценность – хорошее здоровье. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и поведение людей.

Тема 2. Красота и здоровье (1 час)

Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте может зависеть от мнения окружающих. Принятие решений.

Тема 3. Возраст, доверие и независимость (1 час)

Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правильности чувств. Независимость – самостоятельности, свобода, отсутствие подчинения. Возрастающая независимость предполагает ответственность. Принятие решений.

Тема 4. Мое настроение и общение с людьми (1 час)

Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный (эмоциональный) фон внутринней жизни человека. Вербальное общение. Невербальное

общение. Язык невербального общения, язык тела. Изучение настроения. Анализ своих навыков общения, навыков сопротивления давлению.

Тема 5. Тренинг навыков невербального общения (1 час)

Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции.

Тема 6. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения (1 час).

Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения, манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки. Ролевая игра.

Тема 7. Развлечения в компании (1 час)

Виды развлечений в компании подростков. Решение ситуаций.

Тема 8. ВИЧ/СПИД (1 час).

Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. Синдромы ВИЧ инфекции. Выявление ВИЧ инфекции. Пути передачи ВИЧ инфекции.

Учебно-тематический план (8 класс)

№ занятия	Тема	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1	Мои ценности		
2	Красота и здоровье	0,5	0,5
3	Возраст, доверие и независимость	0,5	0,5
4	Мое настроение и общение с людьми	0,5	0,5
5	Тренинг навыков невербального общения	0,5	0,5
6	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения		1
7	Развлечения в компании		1
8	ВИЧ/ СПИД	1	
Итого		3	5
		8	

9 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки преодоления конфликта;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о видах насилия и способах избежать ситуации;
- узнать о правилах безопасного поведения, чтобы не заразиться ВИЧ инфекцией.

Примерное содержание программы

Тема 1. Моя внешность (1 час).

Возрастные естественные изменения внешности человека. Искусственные способы изменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка). Имидж.

Тема 2. Чувства, которые мы переживаем (1 час).

Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательных чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способы преодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесение извинений, конструктивное

предложение, уход, избегание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физической активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений.

Тема 3. Как преодолеть конфликт? (1 час).

Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такое конфликт, консенсус, компромисс? Избегание конфликта. Приспособление. Причины возникновения конфликтов.

Тема 4. Насилие (1 час).

Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное. Способы избегания насилия. Анализ информационного продукта (телепередач, сайтов) на предмет наличия разных видов насилия.

Тема 5. Близкие отношения и риск (1 час).

Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.

Тема 6. Рискованное поведение и ВИЧ (2 часа).

Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.

Тема 7. Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ» (1 час).

Учебно-тематический план (9 класс)

№ занятия	Тема	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1	Моя внешность	1	
2	Чувства, которые мы переживаем	0,5	0,5
3	Как преодолеть конфликт?	0,5	0,5
4	Насилие	0,5	0,5
5	Близкие отношения и риск	1	
6	Рискованное поведение и ВИЧ	1	1
7	Индивидуальный проект		1
Итого		4,5	3,5
		8	

Использованная литература:

1. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» - СПб.: Питер, 2009
2. Александров Л. А., Александрова В. Ю. «Курение и его профилактика в школе».- М.: 2006
3. Березин С. В. «Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков» - . Самара, 2005.
4. Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей». – СПб.: Питер, 2009
5. Легальные и нелегальные наркотики/Под, ред. В. А. Анашева. Спб.: ИМАТОН, 2006.
6. Лисецкий К. С. «Психология межличностного конфликта в школьном возрасте». - Самара, 2005.
7. Макеева А.Г. , Лысенко И. А.» Долго ли до беды ? Педагогическая профилактика детского наркотизма».- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
8. Пахальян В.Э. «Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст». – СПб.:Питер, 2009
9. Потемкин Г. А., Моравски Я. «Спасибо, нет!» - М.: АМИТИ, 2004
10. Практикум по социально-психологическому тренингу – Под. ред. Б. Д. Парыгина. Спб.,

2007.

11. Романова О. Л. «Учебное пособие для средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков «Полезные навыки». - М., 2001
12. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. «Психология саморазвития». М.: Интерфакс, 1995.
13. Чарлтон Э. «Основные принципы обучения здоровому образу жизни» - М., 2010
14. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» - М., ВАКО, 2007
15. <http://www.cap.ru/home>
16. <http://www.gym1-gcheb.edu.cap.ru>
17. <http://festival.1september.ru>
18. <http://s12015.edu35.ru>
19. <http://nsportal.ru/>
20. <http://www.kidantidrug.org>
21. <http://pages.marsu.ru/iac/resurs/newline/profilakt.html>
1. <http://www.zavuch.info/>
2. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/10/31/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti>

Литература, рекомендуемая для родителей обучающихся

1. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/под научн. ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2005
2. Чарлтон Э. «Основные принципы обучения здоровому образу жизни» - М., 2010
3. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» - М., ВАКО, 2007
4. Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей». - СПб.: Питер, 2009