

**Управление образования Администрации города Глазова**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
Педагогов психологов,  
дефектологов, логопедов,  
социальных педагогов  
Н.Ю. Емельянова  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
В.Б.Каркин  
Приказ № 130-ОД  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Полезные навыки»**  
для обучающихся 7 класса  
Срок освоения программы: 1 год (7 класс)  
Направление: общекультурное

Составитель:  
Дмитриева Л.А.,  
воспитатель ГПД

г.Глазов, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Полезные навыки» составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом МО и Н РФ от 17.12.2010г. №1897 (в редакции приказа от 31.12.2015 № 1577), планируемых результатов основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требованиями Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №16» с использованием Образовательных ресурсов <http://www.cap.ru/home> <http://festival.1september.ru> <http://s12015.edu35.ru>

Программа предназначена для обучающихся общеобразовательного класса.

Срок реализации программы – 1 год.

В соответствии с учебным планом школы на изучение курса «Полезные навыки» отводится 34 часа (1 час в неделю).

**Цель программы:** овладение обучающимися 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:**

Оптимизация и стимулирование положительных поведенческих проявлений у подростков.

Создание у подростков мотивов на изменение отклонений и нарушений личностного развития, разрешение трудностей саморазвития.

Формирование негативного отношения к ПАВ у подростков.

Рабочая программа реализуется через внеурочную деятельность.

Учитель оставляет за собой право корректировки рабочей программы, изменения тематического планирования в случае морозных, карантинных дней.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- готовности и способности к саморазвитию;
- мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловых установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, совершенствовать свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

## **Содержание курса внеурочной деятельности:**

### **Раздел 1. Введение в курс (2 часа)**

Введение в курс. Проверка начальных знаний по данному курсу.

### **Раздел 2. Я и мои поступки (5 часов)**

Положительный образ Я. Образ Я – система представлений о самом себе.

Самооценка и самовоспитание. Уверенность – моя визитка.

Ответственность – качество личности.

### **Раздел 3. Что такое психоактивное вещество? (9 часов)**

Что такое психоактивное вещество? Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают. Соблюдай безопасность! Правила безопасного поведения в отношении ПАВ. Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений. Учись властвовать собой. Методы снятия стресса. Кто и почему употребляет психоактивные вещества? Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений. Давление, влияние, ситуации... Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду.

### **Раздел 4. Мое здоровье (3 часа)**

Физическое и умственное здоровье человека. Социальное здоровье.

Темперамент и характер. Типы темперамента.

### **Раздел 5. Правда и ложь о наркотиках (5 часов)**

Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка.

Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Общение. Правила общения.

Манипулирование и давление. Ролевые игры «Манипуляция», «Бункер».

### **Раздел 6. Вперед к здоровью (10 часов)**

Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Что такое стресс? Мы вместе или нет? Что такое сплоченность? Что такое зависимость, почему она возникает? Воздействие наркотиков на организм. Влияние наркотиков на личность. Умей сказать: «Нет!» Опасность употребления алкоголя. Влияние курения на физическое и психическое здоровье. Возможность добиваться состояния психического комфорта без употребления психоактивных веществ.

## **Формы организации внеурочной деятельности:**

- психологические игры и упражнения

- беседы
- мини-лекции
- тесты
- анкетирование
- дискуссия
- ролевая игра
- работа в малых группах
- проектные технологии
- просмотр тематических видеофильмов
- конкурсы рисунков, плакатов
- тренинговые технологии

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
	<b>Раздел 1. Введение в курс</b>	<b>2</b>
1	Введение в курс	1
2	Проверка начальных знаний по данному курсу.	1
	<b>Раздел 2. Я и мои поступки</b>	<b>5</b>
3	Я и мои поступки.	1
4	Положительный образ Я. Образ Я – система представлений о самом себе.	1
5	Самооценка и самовоспитание.	1
6	Уверенность - моя визитка.	1
7	Ответственность - качество личности.	1
	<b>Раздел 3. Психоактивные вещества</b>	<b>9</b>
8	Что такое психоактивное вещество?	1
9	Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают.	1
10	Соблюдай безопасность! Правила безопасного поведения в отношении ПАВ.	1
11	Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.	1
12	Учитесь властвовать собой. Методы снятия стресса.	1
13	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	1
14	Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений.	1
15	Давление, влияние, ситуации...	1
16	Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду.	1

	<b>Раздел 4. Мое здоровье</b>	<b>3</b>
17	Физическое и умственное здоровье человека.	1
18	Социальное здоровье.	1
19	Темперамент и характер. Типы темперамента.	1
	<b>Раздел 5. Правда и ложь о наркотиках</b>	<b>5</b>
20	Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка.	1
21	Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор?	1
22	Общение. Правила общения.	1
23	Манипулирование и давление. Ролевые игры «Манипуляция», «Бункер».	1
24	Ролевые игры «Манипуляция», «Бункер»	1
	<b>Раздел 6. Вперед к здоровью</b>	<b>10</b>
25	Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека.	1
26	Что такое стресс?	1
27	Мы вместе или нет? Что такое сплоченность?	1
28	Что такое зависимость, почему она возникает?	1
29	Воздействие наркотиков на организм.	1
30	Влияние наркотиков на личность.	1
31	Умей сказать: «Нет!»	1
32	Опасность употребления алкоголя.	1
33	Влияние курения на физическое и психическое здоровье.	1
34	Возможность добиваться состояния психического комфорта без употребления ПАВ.	1