

**Управление образования Администрации города Глазова**

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

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО  
педагогов психологов,  
дефектологов, логопедов,  
социальных педагогов  
Емельянова Н.Ю.  
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 9 класса  
Срок освоения программы: 1 год (9 класс)  
Направление: социальное

Составитель: Кузнецова Н.В.,  
воспитатель ГПД.

г.Глазов, 2024г.

## Пояснительная записка.

Программа «Полезные навыки» является важнейшей частью учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребёнка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные навыки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни».

Программа «Полезные навыки» воплотила в себе современный научный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные навыки» рассчитаны на учащихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространённых табака и алкоголя, их долговременная задача - предупреждение приобщения к наркотикам.

Для учителей средней школы «Полезные навыки» послужат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

**Цель** программы «Полезные навыки» - овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

### **Задачи:**

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащегося путем обсуждения проблем, связанных с алкоголем и курением.
- Учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Помочь школе и родителям в предупреждениях приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

**Воспитательное значение** - воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих.

**Просветительное значение** - расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья.

**Профилактическое значение** - сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил, работоспособности детей, познакомить с комплексами упражнений, позволяющими снять напряжение во время занятий в школе и дома; развивать двигательную активность детей через подвижные игры физкультминутки.

### **Место курса по внеурочной деятельности «Полезные привычки»**

Объем часов по курсу внеурочной деятельности «Полезные навыки» в 9 классе – 34 часа.

### **Содержание курса**

Моя внешность. Анкетирование. Привычки. Мои внутренние кентавры. Дружба. Учусь оценивать себя сам. Термин “полезные навыки”. Влияние полезных привычек на здоровье человека. Дружба. Учусь взаимодействовать. Учусь настаивать на своём. Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить «нет». Общение. Взаимопонимание. Умение дружить. И снова алкоголь. Метод: «Смотри. Думай. Решай». Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность. Медиабезопасность. Социальные сообщества. Службы срочной помощи. Хобби. Увлечение. Молодёжные субкультуры. Чувства, которые мы переживаем. Суицид. Вандализм. Чужое имущество. Ответственность за нанесение вреда чужому имуществу. Курение. Курить – здоровью вредить. Как противостоять первичному вовлечению к табакокурению. Алкоголь в компании. Я становлюсь увереннее. Как преодолеть конфликт. Конфликты и пути их разрешения, компромисс. Насилие. Виды давления. Когда на меня оказывают давление. Способы противостояния. Учусь сопротивляться давлению. Экстремизм. Терроризм. Ответственность. Близкие отношения и риск. Безобидны ли драки?! Ответственность. Как заражаются ВИЧ. Рискованное поведение и ВИЧ. Безопасное поведение и ВИЧ. Расту законопослушным. Я – здоровый, уверенный и самодостаточный человек. Пост-тест. Обобщение.

### **Ожидаемые результаты**

#### **В результате усвоения программы учащиеся научатся:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

#### **Учащиеся получат представление:**

- о факторах, влияющих на здоровье человека;
- о причинах некоторых заболеваний;
- о способах сопротивления негативному влиянию и вовлечению к пагубным привычкам;
- о влиянии полезных привычек на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- об ответственности за совершение необдуманных поступков и их последствий.

### **Планируемые результаты:**

На уровне **личностных** результатов:

- ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- 
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- законопослушность;
- *устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.*

На уровне **метапредметных** результатов:

#### ***Регулятивные:***

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане.

#### ***Познавательные:***

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач и принятия решений;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

#### ***Коммуникативные:***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Таким образом, в результате изучения курса «Полезные навыки» способствует формированию у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения,

безопасной жизни, физического воспитания и обеспечению физического и психического саморазвития.

- формирование у детей мотивационной сферы безопасной жизни, здорового образа жизни, физического воспитания, законопослушного поведения;
- обеспечение физического и психического саморазвития.

**Формы занятий:**

- дискуссионное общение; беседа; игра

**Тематическое планирование 9 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Моя внешность. Анкетирование.	1
2	Привычки. Мои внутренние кентавры.	1
3	Дружба. Учусь оценивать себя сам.	1
4	Термин “полезные навыки”. Влияние полезных привычек на здоровье человека.	1
5	Дружба. Учусь взаимодействовать	1
6	Учусь настаивать на своём.	1
7	Учусь сопротивляться давлению.	1
8	Учусь говорить «нет».	1
9	Общение. Взаимопонимание	1
10	Умение дружить.	1
11	И снова алкоголь. Алкоголь в компании.	1
12	Метод: «Смотри. Думай. Решай».	1
13	Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность.	1
14	Медиабезопасность. Социальные сообщества.	1
15	Службы срочной помощи.	1
16	Хобби. Увлечение.	1
17	Молодёжные субкультуры.	1
18	Чувства, которые мы переживаем. Суицид.	1
19	Вандализм. Чужое имущество. Ответственность за нанесение	1

	вреда чужому имуществу.	
20	Курение. Курить – здоровью вредить.	1
21	Как противостоять первичному вовлечению к табакокурению.	1
22	Я становлюсь увереннее.	1
23	Как преодолеть конфликт.	1
24	Конфликты и пути их разрешения, компромисс.	1
25	Насилие. Виды давления.	1
26	Когда на меня оказывают давление. Способы противостояния.	1
27	Учу сопротивляться давлению	1
28	Экстремизм. Терроризм. Ответственность	1
29	Близкие отношения и риск.	1
30	Безобидны ли драки?! Ответственность	1
31	Как заражаются ВИЧ. Рискованное поведение и ВИЧ	1
32	Расту законопослушным.	1
33	Я – здоровый, уверенный и самодостаточный человек.	1
34	Обобщение.	1
	ИТОГО	34

### **Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Полезные навыки»**

#### **Печатные пособия:**

1. “Полезные привычки”, рабочие тетради для 5,6,7,8, 9 классов.
2. “Полезные привычки”, пособие для учителя.
3. “Полезные расчеты, или как оценить эффективность превентивного обучения”.
4. “Уроки для родителей, или как помочь ребёнку не употреблять табак и алкоголь”.

#### **Дополнительная литература для учащихся:**

1. Большенков В. “Тропа здоровья”, журнал “Начальная школа”, 1990, №5
2. Бурмистрова Н. “Для укрепления здоровья первоклассников”, журнал “Начальная школа”, 1996, №7
3. Захарова Л. “Учимся любить природу”, журнал “Начальная школа”, 1997, № 7
4. Исаева С. “Физкультурные минутки в начальной школе”, Москва, “Айрис - дидактика”, 2003 г.
5. Ковалько В. “Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы”, Москва, “ВАКО”, 2004 г.
6. Корякина Л. “Весёлые физкультурные минутки”, журнал “Начальная школа”, 1996, №5
7. Михайлова З. “Игровые и занимательные задачи для школьников”, Москва, “Просвещение”, 1990г.
8. Похлебин В. “Звонок на урок здоровья”, журнал “Начальная школа”, 1996, № 11
9. Рост Т. “Я здоровье берегу - сам себе я помогу”, журнал “Начальная школа”, 1995, № 7
10. Тверская С. “Вставки о здоровье на уроках в начальной школе”, журнал “Начальная школа”, 1996, №11
11. Юраниева Л. “Если волнует здоровье детей”, журнал “Начальная школа”, 1996, № 11
12. Романова О.Л. Этиология зависимостей от психоактивных веществ у подростков и теоретические основы их первичной профилактики: Обзор зарубежной литературы, Вопросы наркологии, 3, 1996, 97-108.

**Экранно-звуковые пособия:**

1. ТРК «Простор», 2005 год, фильм «И не введи нас во искушение».