

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Департамент образования администрации Сургутского района

МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

РАССМОТРЕНО:
методическим советом
протокол №4 от 30.08.2023 г.;
советом обучающихся
протокол №10
от "30" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
директором школы
приказ № 362 от 31. 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Полезные навыки»

(Направление «Коммуникативное»)

для обучающихся 5-6 классов

Содержание

1	Пояснительная записка	3-6
2	Материально- техническое обеспечение учебного предмета	6-7
3	Список литературы	7

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Полезные навыки», 5-6 классы составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Лянторская СОШ №4» на 2023-2024 учебный год, авторской программы курса «Полезные навыки», на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой)

Место курса внеурочной деятельности «Полезные навыки», 5-6 классы в учебном плане

Курс внеурочной деятельности (далее курс) «Полезные навыки», 5-6 классы рассчитан на 17 часов на курс: 5 класс – 8,5 часов (0,25 ч. в неделю), 6 класс – 8,5 часов (0,25 ч. в неделю).

1.2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Полезные навыки», 5-6 классы

Обучение в 5—6 классах - особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т.п. У детей наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5-6 классов.

Курс «Полезные навыки» призван оказать обучающимся помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться.

Часть занятий посвящена развитию навыков здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Социальный опыт детей этого возраста постепенно расширяется, хотя еще невелик. Ближайшее окружение, преимущественно дружественное, обозначается понятием «Мы». В ходе занятий дети смогут почувствовать себя, свое формирующееся «Я» частью общего «Мы» (семьи, класса, группы друзей). Приобретенный в тренингах опыт станет для участников профилактикой трудностей пубертатного периода.

1.3. Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Полезные навыки», 5-6 классы

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 курса:

- 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

курс дает ребенку базовую психолого-педагогическую подготовку, методологическую основу для сознательного управления своим развитием, помогает ему найти, осознать и принять цели, программу, усвоить практические приемы и методы своего духовного и физического роста и совершенствования, создать осознаваемый образ своего «Я».

1.4. Универсальные учебные действия курса внеурочной деятельности «Полезные навыки», 5-6 классы

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. Познавательные 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.

1.5. Содержание курса внеурочной деятельности «Полезные навыки» , 5-6 классы

5 класс

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 (2 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. Убеджать – 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 наркома

6 класс

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. Учитесь властвовать собой (1 час).

Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

Тема 6. Правда и ложь о наркотиках (2 час).

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

1.6. Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности «Полезные навыки» , 5-6 классы

№ занятия	Тема	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
5 класс			
1.	Введение в курс	1	
2.	Я и мои поступки	1	1
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		5	4
		9	
6 класс			
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.	Учитесь властвовать собой	1	
6.	Правда и ложь о наркотиках	1	1
Итого		4	5
		9	

1.7. Требования к уровню подготовки обучающихся по курсу внеурочной деятельности «Полезные навыки», 5-6 классы

В результате изучения курса обучающиеся получают следующие навыки:

- 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.

1.8. Критерии оценивания обучающихся по внеурочной деятельности «Полезные навыки», 5-6 классы

Данный цикл занятий заканчивается психолого-педагогической игрой, которая имеет своей целью подведение итогов, с одной стороны, и представляет собой своеобразный зачет по пройденному материалу, с другой. Объективно проверить эффективность проведенной с учащимися работы достаточно сложно. Успешность реализации программы сможет подтвердить только дальнейшая жизнь учащегося. Есть и другие сложности при проверке эффективности: например, изменение семейной ситуации школьников, особенности переходного возраста, меняющееся отношение к учебе, взаимную или безответную влюбленность и др.

1.9. Форма аттестации обучающихся 5-6 классов: безотметочная система с записью в зачетном листе по итогам учебного года «зачтено»/«не зачтено» (портфолио обучающихся)

2. Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности «Полезные навыки», 5-6 классы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Дидактическое описание
1	Интерактивный комплекс «Smart Board» с программным обеспечением Windows XP и программа Microsoft Office-Power	Используется учителем, обучающимися в соответствии

	Point. Аудиторная доска с магнитной поверхностью	с планируемой потребностью учителя и учащихся
2	Мягкие игрушки, мяч, школьные дневники, бланки «Моя неделя» и др., листы бумаги, фломастеры, маркеры, плакаты, тетради, ручки, карандаши, разноцветные коробки с прорезями, обклеенные разными цветами, бланки тестов, мозаика-пазл для демонстрации, карта джунглей, памятки для работы творческих групп	

3.Список литературы по курсу внеурочной деятельности «Полезные навыки» , 5-6 классы

Литература для учителя, учащихся, родителей:

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 2018.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М.: Ось-89, 2000.
3. Вачков И.В. В зеркале сказки //Школьный психолог, № 21, 2021.
4. Прутченков А.С. Школа Жизни. М., 2020.
5. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2018.
6. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте /Под редакцией И.В. Дубровиной. М., 1995.
7. Родионов В.А. и соавт. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2012.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 1995, 2018
9. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск, 2015.