


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Управление образования Иркутского районного муниципального образования**  
**МОУ ИРМО "Марковская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
 Даниленко Е.С./  
Протокол №2  
от «14» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
 Н.Н. Гаученова  
от «14» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ ИРМО "Марковская СОШ"  
 Ехлакова Е.В./  
Приказ № 03-02-15  
от «14» сентября 2023 г.



**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Полезные навыки»**  
**(5-8 классы)**

Срок реализации – 1 год

Составитель: Чиркова И. Г.  
Социальный педагог

р. п. Маркова

-2023г.-

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Полезные навыки» для обучающихся 5-8 классов разработана на основе сборника образовательных профилактических программ, разработанной Государственным бюджетным образовательным учреждением «Центр профилактики, реабилитации и коррекции», составители – М.Н. Галстян, Т.П. Аксютнич и др. Иркутск 2013 г., в соответствии с Федеральным Государственным общеобразовательным стандартом основного общего образования

Программа является продолжением современной программы превентивного обучения, базирующейся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей.

**Целью «Полезных навыков»** является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, никотиносодержащих веществ, алкоголя и других психоактивных веществ.

### **Задачи:**

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.

2. Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

3. Научить детей эффективно общаться.

4. Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к табаку, алкоголю и наркотикам.

Занятия внеурочной деятельности реализуются через классные часы, профилактические недели, школьные мероприятия в 5-8 классах (34 часа в год, 1 раз в неделю).

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основными условиями организации программы являются:

- **интеграция:** реализация целей и задач педагогической профилактики осуществляется в процессе формирования у подростков знаний, умений и навыков, имеющих у них актуальное значение и востребованных в их повседневной жизни;

- **целостность:** вовлечение в сферу педагогической профилактики всех основных институтов социализации несовершеннолетних — семьи, школы, ближайшего окружения;

- **системность:** профилактика ПАВ рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения обучающихся;

- **комплексность:** задачи формирования у подростков негативного отношения к употреблению ПАВ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной среде профилактического пространства;

- **безопасность:** тщательный отбор информации и форм воздействия на подростков для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ;

- **возрастная адекватность:** содержание педагогической профилактики строится с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте, а также с учетом реальных для того или иного возраста рисков возможного вовлечения в употребление ПАВ.

## Раздел I «Содержание учебного курса внеурочной деятельности»

Что такое психоактивное вещество?

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

Соблюдай безопасность!

Инструкции - правила безопасного использования чего-либо.

Кто и почему употребляет психоактивные вещества?

Эффект - последствие действия или поступка. Альтернатива - выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка - отравление психоактивными веществами, иногда приводящее к смерти.

Давление, влияние, ситуации...

Доверие - уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать - уговаривать, заставлять поверить. Дилер - человек, который продает наркотики.

Ингалянты

Риск-вероятность того, что поступок может иметь опасные последствия.

Мое здоровье.

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

Практикум общения

Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Общение. Правила общения. Методика изучения потребности в общении. Как поддержать и завершать разговор?

Манипулирование. Манипулирование – это получение чего-либо хитростью.

Манипулирование и давление.

Учитесь властвовать собой. Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ, умение находить помощь и поддержку в сложных ситуациях.

Стресс. Что такое стресс, основные закономерности протекания стрессовых реакций, воздействие стрессов и их последствия, возможность преодолевать стрессы.

Личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, возможность контролировать свое состояние.

## **Раздел II «Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности)»**

**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.

- Самостоятельно выполнять задания в рабочей тетради.

### **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.

## Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ в образовательной среде

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов профилактики. Определение эффективности осуществляется в ходе оценочной процедуры, которая является обязательным этапом деятельности, связанной с предупреждением употребления ПАВ несовершеннолетними. Оценка эффективности выполняет важные для практики функции:

**диагностики** - определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями;

**отбора** – выявление эффективных мероприятий, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных результатов в профилактике употребления ПАВ;

**коррекции** – внесение изменений в содержание и структуру реализуемой профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов;

**прогноза** – определение задач, форм и методов организации профилактики при планировании новых этапов ее реализации с учетом достигнутого.

Подобная организация учета оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

При оценке результатов профилактики определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках обучающихся, связанных с риском употребления ПАВ, изменения в динамике численности обучающихся, употребляющих ПАВ.

### Раздел III «Тематическое планирование»

5-6-7-8 классы.

	Тема занятия	Сроки	Количество часов
1	<b>Психоактивное вещество</b> Что такое психоактивное вещество Кто и почему употребляет психоактивные вещества Соблюдай безопасность Давление, влияние, ситуации Ингалянты Мое здоровье	сентябрь	4
2	<b>Тревожность</b> Как преодолеть тревожность Как начать разговор Как поддерживать и завершать разговор	октябрь	4
3	<b>Манипулирование и давление</b> Наркотики Здоровье - ценность человека	ноябрь	4
4	<b>Я и мои поступки</b> Самооценка и самовоспитание Как преодолевать стеснительность Ответственность	декабрь	4

5	<b>Что такое марихуана</b> Правда и ложь о марихуане Вперед к здоровью Умей сказать НЕТ!	январь	4
6	<b>Мои ценности</b> Красота и здоровье Возраст, доверие, независимость Мое настроение и общение с людьми	февраль	3
7	<b>Тренинги</b> Тренинг навыков невербального общения Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения Развлечения в компании	март	3
8	<b>ВИЧ/Спид</b> Как заражаются ВИЧ Рискованное поведение и ВИЧ Безопасное поведение и ВИЧ	апрель	4
9	<b>Моя внешность</b> Чувства. Которые мы переживаем Как преодолеть конфликт Насилие Близкие отношения и риск	май	4
	<b>Всего часов</b>		<b>34</b>

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

## **МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Учебно – методический комплекс:**

1. Сборник образовательных профилактических программ. Министерство образования Иркутской области – государственное бюджетное образовательное учреждение «Центр профилактики, реабилитации и коррекции», составители – М.Н. Галстян, Т.П. Аксютин и др. Иркутск 2013 г.
2. Рабочая тетрадь. О.Л. Романова, Иркутск ООО «Репроцентр А1», 2012 г
3. Материалы для учителя: "Полезные навыки: 27+1 урок" О.Л.Романова, Иркутск ООО «Репроцентр А1», 2012 г
4. Материалы для родителей "127 полезных советов, или Как уберечь детей от наркотиков" О.Л.Романова, Иркутск ООО «Репроцентр А1», 2012 г
5. Оценка эффективности программы «Полезные навыки», 5-9 классы, О.Л.Романова Иркутск ООО «Репроцентр А1», 2012 г

### **Цифровые образовательные ресурсы**

1. <http://www.cap.ru/home>
2. <http://www.gym1-gcheb.edu.cap.ru>

3. <http://festival.1september.ru>
4. <http://s12015.edu35.ru>
5. <http://nsportal.ru/>
6. <http://www.kidantidrug.org>
7. <http://pages.marsu.ru/iac/resurs/newline/profilakt.html>

**Технические средства обучения (средства ИКТ):**

- компьютеры
- принтер
- сканер
- мультимедиа
- экран.