

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

Рассмотрено

МО _____

Протокол № 1

От «30» 08 2023г.


Руководитель МО



Согласовано

«31» 08 2023 г

Зам директора по УВР

 Серебrenникова И.В.

Утверждаю

Приказ № 181

от «31» 08 2023 г.

Директор МОУ-ИРМО

«Бутырская СОШ»

 Асалханов А. А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Полезные навыки»

для учащихся 5-7 классов

Образовательная область: психология.

Адаптировала:

Кочеткова Наталья

Александровна,

педагог – психолог.

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Полезные навыки» в 6–7 классах составлена на основе превентивных образовательных программ, допущенных Министерством образования РФ, - «Полезные привычки», «Полезные навыки», «Полезный выбор», авторы: Л. С. Колесова, О. Л. Романова, Т.Б. Гречаная / Учебное пособие для 5- 7 классов средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков, 2010.

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности МОУ ИРМО «Бутырская СОШ» курс «Полезные навыки» для учащихся 6 классов изучается 1 час в неделю. На освоение курса отводится 34 часа в год. Учащиеся 7 классов изучают 1 час в неделю. На освоение курса отводится 34 часа в год.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психоактивных веществ

- о факторах, влияющих на здоровье человека
- признаки здорового человека
- источники влияния и давления
- безопасные интересные способы проведения времени

Уметь:

- Делать здоровый выбор
- Понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними
- Принимать рациональные решения
- Анализировать собственные качества

Обладать навыками:

- Сопротивления давлению и развития личностной и социальной компетентности.
- Эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления
- Самоконтроля, самооценки
- Преодоления стресса, тревоги
- Ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ
- Преодоления жизненных трудностей в целом
- Самовыражения через увлечения, развивающие личность

Тематическое планирование для 6 классов

№п/п	Тема занятия	Количество часов
6 класс		
1	Что мы знаем о тревожности?	1
2	Что мы знаем о тревожности?	1
3	Тревожность. Способы преодоления тревожности.	1
4	Тревожность. Способы преодоления тревожности.	1
5	Тренинг «Преодоление тревожности»	1
6	Тренинг «Преодоление тревожности»	1
7	Общение. Способы начала взаимодействия, продолжения и его завершения.	1
8	Общение. Способы начала взаимодействия, продолжения и его завершения.	1
9	Как поддерживать и завершать разговор?	1
10	Как поддерживать и завершать разговор?	1
11	Тренинг навыков вербального общения	1
12	Тренинг навыков вербального общения	1
13	Манипулирование. Манипулирование и давление.	1
14	Манипулирование. Манипулирование и давление.	1
15	Тренинг «Манипулирование. Манипулирование и давление»	1
16	Тренинг «Манипулирование. Манипулирование и давление»	1
17	Здоровый образ жизни как золок успеха.	1
18	Тренинг «Как всегда выбирать полезные привычки»	1
19	Вредные компании. Как	1
20	Тренинг: «Как избежать давления»	1
21	Как алкоголь влияет на человека	1
22	Как алкоголь влияет на человека	1
23	Как привыкают к табакокурению	1
24	Как привыкают к табакокурению	1
25	Причины зависимости	1
26	Причины зависимости	1
27	Что необходимо знать про наркотические средства	1
28	Что необходимо знать про наркотические средства	1
29	Спортивный образ жизни	1
30	Спортивный образ жизни	1
31	Виды досуга	1
32	Как построить перспективу успеха в жизни	1
33	Пост-тест	1
34	Пост-тест	1

Тематическое планирование для 7 классов.

№п/п	Тема занятия	Количество часов
7 класс		
1	Я и мои поступки	1
2	Я и мои поступки	1
3	Я глазами других	1
4	Я глазами других	1
5	Самооценка и самовоспитание	1
6	Самооценка и самовоспитание	1
7	Мои внутренние друзья и враги	1
8	Мои внутренние друзья и враги	1
9	Как преодолевать стеснительность	1
10	Как преодолевать стеснительность	1
11	Ищу друга	1
12	Ищу друга	1
13	Ответственность. Какой «он» - ответственный человек?	1
14	Ответственность. Какой «он» - ответственный человек?	1
15	Тренинг «Учусь быть ответственным»	1
16	Тренинг «Учусь быть ответственным»	1
17	Что такое ПАВ?	1
18	Что такое ПАВ?	1
19	Психоактивные вещества и здоровье.	1
20	Психоактивные вещества и здоровье.	1
21	Что такое марихуана?	1
22	Что такое марихуана?	1
23	Влияние табакокурения на системы органов дыхания	1
24	Влияние табакокурения на системы органов дыхания	1
25	Правда и ложь о марихуане	1
26	Правда и ложь о марихуане	1
27	Урок – викторина против табака.	1
28	Урок – викторина против табака.	1
29	Вперед к здоровью. Основы правильного питания.	1
30	Вперед к здоровью. Основы правильного питания.	1
31	Вперед к здоровью. Основные виды спорта.	1
32	Вперед к здоровью. Основы самоконтроля за состоянием здоровья.	1
33	Вперед к здоровью. Основы самоконтроля за состоянием здоровья.	1
34	Пост - тест	1