

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Полезные навыки»  
для обучающихся 5-7 классов  
направление внеурочной деятельности  
«Внеурочная деятельность, направленная на обеспечение благополучия обучающихся в  
пространстве общеобразовательной организации»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Полезные навыки» для обучающихся 5-7 классов составлена на основе требований результатам освоения ООП ООО МКОУ «Зябинская СОШ».

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **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;
- 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.

### **Метапредметные результаты:**

- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **5 класс**

Введение в курс. Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение. Я и мои поступки. 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. Ответственность. Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений. Что такое психоактивное вещество? ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики – запрещенные законом ПАВ. Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают. Кто и почему употребляет психоактивные вещества? Эффект – последствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений. Правила безопасного поведения. Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений. Давление, влияние, ситуации... Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Уверенность – моя визитка. Как преодолеть стеснительность. Навыки уверенного поведения. Мое здоровье.

### **6 класс**

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 большой наркоманией. Вводное занятие. Темперамент и характер. Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка. Беспокойство и тревожность. Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности. Правила общения. Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Методика изучения потребности в общении. Приёмы вступления в разговор правила и способы поддержки и

завершения разговора? Манипулирование. Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление. Принятие решений. Учитесь властвовать собой. Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации. Правда и ложь о наркотиках. Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка. Вперед к здоровью. Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Принятие решений.

#### 7 класс

Вводное занятие. Я и мои поступки. Образ Я - это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки. Положительный образ Я. Самооценка и самовоспитание. Самооценка – оценка себя. Самооценка заниженная, завышенная, адекватная (реалистичная). Самоанализ – это когда человек разбирает, оценивает свои переживания, поступки, внешность, черты характера. Самовоспитание - изменение себя к лучшему. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды. Шаги достижения цели. Проект самовоспитания. Как преодолеть стеснительность. Способы начать разговор со сверстником противоположного пола. Compliment – приятные слова. Навыки эффективного общения. Ответственность. Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм – предпочтение личных интересов интересам других людей. Ответственность перед кем-то. Ответственность за кого-то. Принятие решений. Зависимость или свобода. Формирование зависимости. Зависимые состояния. Что такое зависимость, почему она возникает. Правда и ложь о наркотиках. Принятие решений. Личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, дающие возможность контролировать свое состояние. Интернет-зависимость. Чем опасна компьютерная зависимость. Негативное влияние компьютерной зависимости на человека, пути выхода. Опасности общения в сети. Правила безопасного поведения в социальных сетях. Как уйти от нежелательного общения. Вперед к здоровью. Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.

#### Описание форм организации и видов деятельности

Занятия проводятся в форме бесед, групповых занятий тренингов, дискуссий.

#### КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов
<b>5 класс</b>		
1.	Введение в курс.	1
2.	Я и мои поступки	1
3.	Ответственность	1
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.	1
9.	Итоговое занятие	1
<b>6 класс</b>		
1.	Вводное занятие	1
2.	Тест – опросник Айзенка.	1

3.	Темперамент и характер	1
4.	Беспокойство и тревожность	1
5.	Правила общения	1
6.	Манипулирование	1
7.	Учитесь властвовать собой	1
8.	Правда и ложь о наркотиках	1
9.	Итоговое занятие	1
<b>7 класс</b>		
1.	Вводное занятие	1
2.	Я и мои поступки	1
3.	Самооценка и самовоспитание	1
4.	Как преодолеть стеснительность	1
5.	Ответственность	1
6.	Зависимость или свобода	1
7.	Интернет-зависимость	1
8.	Вперед к здоровью	1
9.	Итоговое занятие	1