

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Хазанская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
руководитель ШМО Шаманская Н.И.
Протокол № 01
от «29» 08 2023 г.

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
Венцкене Т.Л.
«29» 08 2023 г.

Утверждаю:
директор МОУ Хазанская
СОШ Опарина О.О.
Приказ № 139
от «29» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Полезные привычки»
часть «Полезные навыки»
для 5-9 классов

Составитель:
Чернюк Е.В.,
педагог МОУ Хазанская СОШ

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Полезные навыки» разработана в соответствии с

- Федеральным Законом №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Стратегией национальной безопасности РФ, Указ Президента Российской Федерации от 2 июня 2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

Программа «Полезные навыки» для учащихся **5-9** классов разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ, и является ее продолжением. Составлена на основе примерных программ основного общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами.

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:

- 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.

Место курса внеурочной деятельности: программа составлена для обучающихся 5-9 классов и состоит из 40 занятий (8 занятий в год) в 5-9 классах: в 5 классе - 8 часов, в 6 классе – 8 часов, в 7 классе – 8 часов, в 8 классе – 8 часов, в 9 классе – 8 часов. Продолжительность 1 занятия 40 минут.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности «Мой край родной» разработана с учетом федеральной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с рабочей программой воспитания МОУ Хазанская СОШ. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания МОУ Хазанская СОШ;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках программы воспитания.

Формы и методы работы на занятиях:

- анализ литературных отрывков — такая форма работы не только помогает подросткам научиться оценивать жизненные ситуации, разбираться в переживаниях других людей, но и пробуждает интерес к чтению, расширяет кругозор;
- тесты, позволяющие подростку самостоятельно определить уровень сформированности того или иного личностного качества, проанализировать свое поведение и т. д. Основная задача тестовых заданий заключается в развитии навыка самооценки у учащихся;
- творческие задания (составление рассказа, игры и т. д.), направленные на развитие креативных способностей подростков, умения нестандартно мыслить, находить оригинальные решения проблем;
- тренинговые задания, направленные на развитие и тренировку определенной способности или качества подростка (памяти, наблюдательности, внимания и т. д.);
- игры, которые выполняют целый ряд важных функций: *социализирующую* (позволяет подростку «опробовать» различные модели поведения, проверив их эффективность), *коммуникативную* (в игре ребята общаются между собой), *диагностическую* (игровая деятельность позволяет педагогу выявить возможные проблемы психологического, социального развития того или иного подростка), *коррекционную* (игра дает возможность изменить, скорректировать личностные характеристики подростка, при этом процесс изменения проходит естественно и ненавязчиво, незаметно для самого ребенка);
- мини-тренинги или тренинговые игры, направленные на отработку какого-либо конкретного поведенческого навыка;
- дискуссии, проходящие в форме круглого стола, ток-шоу, брейн-ринга и т.

Содержание уроков в «Полезных навыках» развивается по спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний ребенка одни и те же темы расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

Планируемые результаты освоения программы

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.

Планируемые результаты освоения программы 5 класс

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

- 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

Примерное содержание программы

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 (1 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. Убеждать – 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 наркоманией.

Тематическое планирование

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Основное содержание материала темы
1 тема Введение в курс (1 час)	Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение.
2 тема «Я и мои поступки» (1 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.
3 тема «Ответственность» (1 час)	Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений.
4 тема «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.
5 тема «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.

6 тема «Правила безопасного поведения.» (1 час)	Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.
7 тема «Давление, влияние, ситуации...» (1 час)	Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Уверенность – моя визитка. Как преодолеть стеснительность. Навыки уверенного поведения.
8 тема «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 большой наркоманией.

Планируемые результаты освоения программы

6 класс

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- научиться преодолевать тревожность;
- научиться побеждать беспокойство;
- приобрести навыки позитивного общения
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях манипулирования;
- узнать о четырех видах поведения;
- узнать, как противостоять давлению.

Примерное содержание программы

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 часа)

).

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

Тематическое планирование

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Основное содержание материала темы
1 тема «Темперамент и характер» (1 час)	Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.
2 тема «Беспокойство и тревожность» (1 час)	Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности.
3 тема «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?
4 тема «Манипулирование» (1 час)	Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление. Принятие решений.
5 тема «Учитесь властвовать собой» (1 час).	Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.
6 тема «Правда и ложь о наркотиках» (2 часа)	Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка. Вперед к здоровью. Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Принятие решений.

Планируемые результаты освоения программы

7 класс

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- научиться оценивать поступки сверстников и свои;
- приобрести навыки позитивного общения
- объяснять шаги принятия решений;
- учиться преодолевать стеснительность;
- узнать, как избежать зависимости.

Примерное содержание программы

Тема 1. Я и мои поступки (1 час)

Образ Я- это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки.

Положительный образ Я.

Тема 2. Самооценка и самовоспитание (2 часа)

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.

Тема 3. Как преодолеть стеснительность (1 час)

Способы начать разговор со сверстником противоположного пола. Compliment – приятные слова.

Навыки эффективного общения.

Тема 4. Ответственность (2 часа)

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм – предпочтение личных интересов интересам других людей. Ответственность перед кем-то.

Ответственность за кого-то. Принятие решений.

Тема 5. Зависимость или свобода. (1 час)

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.

Тема 6. Интернет-зависимость (1 час)

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.

Тема 7. Вперед к здоровью (1 час). Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.**Тематическое планирование**

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Основное содержание материала темы
1 тема «Я и мои поступки» (1 час)	Образ Я- это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки. Положительный образ Я.
2 тема. «Самооценка и самовоспитание» (2 часа)	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.
3 тема «Как преодолеть стеснительность» (1 час)	Способы начать разговор со сверстником противоположного пола. Compliment – приятные слова. Навыки эффективного общения.
4 тема «Ответственность» (2 часа)	Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм – предпочтение личных интересов интересам других людей. Ответственность перед кем-то. Ответственность за кого-то.
5 тема «Зависимость или свобода» (1 час)	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.

6 тема «Интернет-зависимость» (1 час)	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.
7 тема . Вперед к здоровью (1 час)	Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.

Планируемые результаты освоения программы 8 класс

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки невербального общения;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях заражения СПИДом;
- учиться неагрессивному отстаиванию своего мнения.

Примерное содержание программы

Тема 1. Мои ценности (1 час)

Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека. Ранжирование ценностей. Ценность – хорошее здоровье. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и поведение людей.

Тема 2. Красота и здоровье (1 час)

Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте может зависеть от мнения окружающих. Принятие решений.

Тема 3. Возраст, доверие и независимость (1 час)

Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правильности чувств. Независимость – самостоятельности, свобода, отсутствие подчинения. Возрастающая независимость предполагает ответственность. Принятие решений.

Тема 4. Мое настроение и общение с людьми (1 час)

Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный (эмоциональный) фон внутринней жизни человека. Вербальное общение. Невербальное общение. Язык невербального общения, язык тела. Изучение настроения. Анализ своих навыков общения, навыков сопротивления давлению.

Тема 5. Тренинг навыков невербального общения (1 час)

Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции.

Тема 6. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения (1 час).

Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения, манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки. Ролевая игра.

Тема 7. Развлечения в компании (1 час)

Виды развлечений в компании подростков. Решение ситуаций.

Тема 8. ВИЧ/СПИД (1 час).

Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. Синдромы ВИЧ инфекции. Выявление ВИЧ инфекции. Пути передачи ВИЧ инфекции.

Тематическое планирование

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Основное содержание материала темы
1 тема «Мои ценности» (1 час)	Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека. Ранжирование ценностей. Ценность – хорошее здоровье. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и поведение людей.
2 тема. «Красота и здоровье» (1 час)	Эталон красоты. мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте может зависеть от мнения окружающих. Принятие решений.
3 тема «Возраст, доверие и независимость» (1 час)	Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правильности чувств. Независимость – самостоятельности, свобода, отсутствие подчинения. Возрастающая независимость предполагает ответственность. Принятие решений.
4 тема «Мое настроение и общение с людьми» (1 час)	Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный (эмоциональный) фон внутренней жизни человека. Вербальное общение. Невербальное общение. Язык невербального общения, язык тела. Изучение настроения. Анализ своих навыков общения, навыков сопротивления давлению.
5 тема «Тренинг навыков невербального общения» (1 час)	Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции.
6 тема «Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения» (1 час).	Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения, манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки. Ролевая игра.
7 тема «Развлечения в компании» (1 час)	Виды развлечений в компании подростков. Решение ситуаций.
8 тема ВИЧ/СПИД (1 час)	Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. Синдромы ВИЧ инфекции. Выявление ВИЧ инфекции. Пути передачи ВИЧ инфекции.

Планируемые результаты освоения программы

9 класс

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки преодоления конфликта;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о видах насилия и способах избежать ситуации;
- узнать о правилах безопасного поведения, чтобы не заразиться ВИЧ инфекцией.

Примерное содержание программы

Тема 1. Моя внешность (1 час).

Возрастные естественные изменения внешности человека. Искусственные способы изменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка). Имидж.

Тема 2. Чувства, которые мы переживаем (1 час).

Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательных чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способы преодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесение извинений, конструктивное предложение, уход, избегание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физической активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений.

Тема 3. Как преодолеть конфликт? (1 час).

Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такое конфликт, консенсус, компромисс? Избегание конфликта. Приспособление. Причины возникновения конфликтов.

Тема 4. Насилие (1 час).

Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное. Способы избегания насилия. Анализ информационного продукта (телепередач, сайтов) на предмет наличия разных видов насилия.

Тема 5. Близкие отношения и риск (1 час).

Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.

Тема 6. Как заражаются ВИЧ (1 час) Информация о путях передачи ВИЧ/СПИДа.

Тема 7. Рискованное поведение и ВИЧ (2 часа).

Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.

Тематическое планирование

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Основное содержание материала темы
1 тема «Моя внешность» (1 час)	Возрастные естественные изменения внешности человека. Искусственные способы изменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка). Имидж.

<p>2 тема. «Чувства, которые мы переживаем» (1 час)</p>	<p>Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательных чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способы преодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесение извинений, конструктивное предложение, уход, избежание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физической активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений.</p>
<p>3 тема «Как преодолеть конфликт?» (1 час)</p>	<p>Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такое конфликт, консенсус, компромисс? Избежание конфликта. Приспособление. Причины возникновения конфликтов.</p>
<p>4 тема «Насилие» (1 час).</p>	<p>Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное. Способы избегания насилия. Анализ информационного продукта (телепередач, сайтов) на предмет наличия разных видов насилия.</p>
<p>5 тема «Ближние отношения и риск» (1 час).</p>	<p>Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.</p>
<p>6 тема «Как заражаются ВИЧ» (1 час)</p>	<p>Информация о путях передачи ВИЧ/СПИДа.</p>
<p>7 тема «Рискованное поведение и ВИЧ» (2 часа)</p>	<p>Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.</p>

Список литературы:

1. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» - СПб.: Питер, 2009
2. Александров Л. А., Александрова В. Ю. «Курение и его профилактика в школе».- М.: 2006
3. Березин С. В. «Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков» - . Самара, 2005.
4. Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей». – СПб.: Питер, 2009
5. Легальные и нелегальные наркотики/Под, ред. В. А. Анашева. СПб.: ИМАТОН, 2006.
6. Лисецкий К. С. «Психология межличностного конфликта в школьном возрасте». - Самара, 2005.
7. Макеева А.Г. , Лысенко И. А.» Долго ли до беды ? Педагогическая профилактика детского наркотизма».- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
8. Пахальян В.Э. «Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст». – СПб.:Питер, 2009
9. Потемкин Г. А., Моравски Я. «Спасибо, нет!» - М.: АМИТИ, 2004

10. Практикум по социально-психологическому тренингу – Под. ред. Б. Д. Парыгина. Спб., 2007.
11. Романова О. Л. «Учебное пособие для средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков «Полезные навыки». -М., 2001
12. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. «Психология саморазвития». М.: Интерфакс, 1995.
13. Чарлтон Э. «Основные принципы обучения здоровому образу жизни» - М., 2010
14. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» - М., ВАКО, 2007

Литература, рекомендуемая для родителей обучающихся

1. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/под научн. ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2005
2. Чарлтон Э. «Основные принципы обучения здоровому образу жизни» - М., 2010
3. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» - М., ВАКО, 2007
4. Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей». – СПб.: Питер, 2009

Электронные 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>
8. <http://www.zavuch.info/>
9. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/10/31/rabochayaprogramma-po-vneurochnoy-deyatelnosti>

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Полезные навыки»
для 5 класса**

№ занятия	Тема	Количество часов	ЭОР
1	Введение в курс	1	Социальный ролик: Я, выбираю здоровый образ жизни. - YouTube
2	Я и мои поступки	1	Кл. час "Что такое поступок и проступок?" - YouTube
3	Ответственность	1	Социальный ролик "Ответственность" - YouTube
4	Что такое психоактивное вещество?	1	Как работают наркотики? — Научпок - YouTube
5	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	1	Substance abuse - Wikipedia (turbopages.org)
6	Правила безопасного поведения.	1	Памятка учащимся по ПАВ (gosuslugi.ru)
7	Давление, влияние, ситуации...	1	Профилактика ПАВ. ПАВ в молодежной среде. Влияние ПАВ на организм подростков. - YouTube
8	Мое здоровье	1	7 Правил Здорового Образа Жизни - Как Правильно Вести ЗОЖ. Простые Способы. - YouTube
Итого		8	

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Полезные навыки»
для 6 класса**

№ занятия	Тема	Количество часов	ЭОР
1	Темперамент и характер	1	Типы Темперамента и Его Свойства. Определите Свой Темперамент. - YouTube
2	Беспокойство и тревожность	1	ТРЕВОЖНОСТЬ У ДЕТЕЙ Что вызывает детское тревожное расстройство - YouTube
3	Преодоление тревожности	1	Школьная тревожность и способы её преодоления - YouTube
4	Правила общения	1	ТРИ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ или Почему тебя не понимают - YouTube
5	Манипулирование	1	Тема 15. Манипулирование (studfile.net)
6	Учитесь властвовать собой	1	8 класс. Урок самопознания 27 "Учитесь властвовать собой" - YouTube

7	Правда и ложь о наркотиках	1	Правда и ложь о наркотиках - YouTube
8	Наркотики	1	Как работают наркотики? — Научпок - YouTube
Итого		8	

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Полезные навыки»
для 7 класса**

№ занятия	Тема	Количество часов	ЭОР
1	Я и мои поступки	1	Воспитательное занятие на тему: " Я и мои поступки" (infourok.ru)
2	Самооценка и самовоспитание	1	Воспитательский час: Самооценка и её роль в самовоспитании. Классный час на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
3	Как преодолеть стеснительность	1	Как перестать стесняться и робеть: 10 проверенных способов (vsvoemdome.ru)
4	Ответственность	2	Дисциплина или ответственность? TTISI RUSSIA Дзен (dzen.ru)
5	Зависимость или свобода	1	Зависимость или свобода, что выбираете ? (b17.ru)
6	Интернет-зависимость	1	Цифровизация и Интернет Зависимость. Глобальная Проблема Человечества - YouTube
7	Вперед к здоровью	1	Очень важно знать и соблюдать правила здорового образа жизни - YouTube
Итого		8	

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Полезные навыки»
для 8 класса**

№ занятия	Тема	Количество часов	ЭОР
1	Мои ценности	1	Как определить свои истинные ценности, избежав ошибок социального влияния. - YouTube
2	Красота и здоровье	1	Равна ли красота здоровью? - Здоровье Mail.ru
3	Возраст, доверие и независимость	1	Конспект классного часа для 7 класса на тему "Доверие и что на нём основывается" (infourok.ru)

4	Мое настроение и общение с людьми	1	Занятие «Мое настроение и общение (studylib.ru)
5	Тренинг навыков невербального общения	1	Тренинг для студентов : "Вербальное и невербальное общение" (infourok.ru)
6	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	1	Тренинг невербального общения - YouTube
7	Развлечения в кампании	1	Русский язык. 8 класс. Развлечения и спорт. Развлечения в нашей жизни /07.10.2020/ - YouTube
8	ВИЧ/ СПИД	1	Социальный ролик против ВИЧ - YouTube ВИЧ и СПИД - патогенез, причины признаки, симптомы, передача - YouTube
Итого		8	

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Полезные навыки»
для 9 класса**

№ занятия	Тема	Количество часов	ЭОР
1	Моя внешность	1	12 способов обновить свою внешность (ivetta.ua)
2	Чувства, которые мы переживаем	1	Классный час Чувства, которые мы переживаем (prodlenka.org)
3	Как преодолеть конфликт?	1	Как правильно преодолевать конфликты? Как справиться с конфликтами? Сергей Курдюмов - YouTube
4	Насилие	1	Виды насилия (apteka.ru)
5	Близкие отношения и риск	1	bie_poleznaja_privivka_14_uchiteli.pdf (unesco.org)
6	Как заражаются ВИЧ	1	bie_poleznaja_privivka_14_uchiteli.pdf (unesco.org) 5 стр.
7	Рискованное поведение и ВИЧ	2	Социальный ролик против ВИЧ - YouTube ВИЧ и СПИД - патогенез, причины признаки, симптомы, передача - YouTube
Итого		8	