**Управление образования мэрии г.Череповца**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 13»**

# Рабочая программа воспитания на 2024-2025 уч г_page-0001

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | ПРИНЯТО |
| на методическом объединении | на педагогическом совете |
| классных руководителей | протокол №1 |
| протокол №1 | от «29» августа 2024 года |
| от «26» августа 2024 года |  |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# курса внеурочной деятельности

# «Полезные навыки»

для обучающихся 5 классов

**Череповец 2024**

**1. Пояснительная записка**

В нормативных документах, медицинской и педагогической литературе подчеркивается необходимость формирования, укрепления и сохранения здоровья детей. Проблема обеспечения здоровья должна решаться не только медициной, но и школой через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения. В настоящее время общество сталкивается с ухудшением здоровья детей и подростков, что связано с экономическим, социальным неблагополучием многих семей, плохой экологической обстановкой. В помощь решения этих проблем разработана программа «Полезные навыки». Концептуальной основой программы являются положения о методах активного формирования здоровья и о воспитании у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни. Программа внеурочной деятельности «Полезные навыки» составлена на основе:

- проектов Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (основное общее образование);

- государственной программы «Полезные навыки», была разработана при участии учеников и учителей московских школ ProjectHOPE.

Образовательная профилактическая программа «Полезные навыки» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении.

Программа разработана на основе методической литературы:

1.Международная некоммерческая организация «ХОУП – проект». Программа «Полезные навыки.

2. А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович. Модульный1 курс профилактики курения: школа без табака: 5-11 классы. – М.: ВАКО, 2008

3. Классные часы и беседы по профилактике наркомании: методическое пособие/Под ред. В.В. Аршиновой. – М.: ТЦ Сфера, 2008

4.классные часы.5-11 классы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы/ Л.В. Авдощенко. – волгоград: Учитель, 2009

5.Г.Г. Кулинич. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2009

6. Ровесник – ровеснику. Программа обучающих семинаров с подростками и молодёжью./ Под ред. Афанасьевой Н.В. – Вологда: Изд. Центр ВИРО, 2010

**Актуальность программы**

На сегодняшний день особенно тревожным фактом является раннее приобщение и быстрое привыкание к употреблению ПАВ подростков. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь. Ведь особенно активно влияет употребление ПАВ на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. В наше время актуально то, что в связи с распространенностью употребления подростками психоактивных веществ и доступностью не только табака и алкоголя, но и наркотиков, запрос школы, родителей, общественности на превентивное образование становится все более настойчивым. Программа внеурочной деятельности «Полезные навыки» - программа превентивного обучения, базирующаяся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетенции детей. Программы «Полезные навыки» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового образа жизни.

**Целью программы является:**

**-** овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ (далее ПАВ).

**Задачи программы:**

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний обучающихся 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 психоактивным веществам.

Программа построена на принципах интерактивного обучения, то есть для ее внедрения и успешной работы педагог образовательного учреждения должен овладеть групповыми методами работы. Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

• потребность у детей в здоровом образе жизни;

• создание системы профилактики в общеобразовательном учреждении; •

разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности общеобразовательного учреждения;

• взаимодействие общеобразовательного учреждения с другими субъектами профилактики.

**Планируемые результата освоения программы**

**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

**Обучающиеся должны уметь:**

• Делать здоровый выбор

• Понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними

• Принимать рациональные решения

• Анализировать собственные качества

Обучающиеся должны 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

**Особенности программы:**

Занятия проходят в очной форме уроков, включающих лекции, беседы, в ходе которых учащиеся в доступной форме знакомятся с необходимыми теоретическими сведениями, ролевые игры, в ходе которых ребята имеют возможность проверить на практике эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения, бесконфликтного поведения. Занятия проходят в группах от 15-20 человек, 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут по утверждённому расписанию.

**2. Структура программы**

Работа по программе предполагает цикл из 34 часов продолжительностью 40 минут каждое. Форма занятий предполагает – лекции, практикумы, тренинги. Программа включает в себя: знакомство обучающихся с понятием психоактивные вещества. Ведущая цель этого блока – ранняя профилактика химической зависимости детей 10 – 12 лет, формирование у школьников навыков эффективного общения, принятия решений и сопротивления давлению сверстников. Теоретической основой для разработки содержания, форм и методов работы на занятиях по этой тематике стали следующие учебные пособия: программа «Полезные навыки», созданная ProjectHOPE при участии учителей и учеников московских школ; программа ранней профилактики химической зависимости детей 9 – 12 лет «Навыки жизни», разработана научно – диагностическим центром «Диагностика. Адаптация. Развитие.» им. Л.С. Выготского, г. Москва. Второй блок – цикл уроков здорового образа жизни (понятие о здоровье и факторах, его нарушающих и укрепляющих, общее понятие о профилактике болезней). Цель блока – пропаганда здорового образа жизни. Новизна программы состоит в том, что программа «Полезные навыки» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к ПАВ. «Полезные навыки» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции. Объективная информация о наркотиках, формирование навыков сопротивления давлению подростковой группы, предлагающей попробовать их, должны стать задачей превентивного обучения в школе до момента, когда подросткам предложат попробовать употребить ПАВ.

**3. Методическое обеспечение и условия реализации программы**

В комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения входят: компьютер, мультимедиапроектор, компьютерные презентации учителя и детей к занятиям. Использование электронных средств обучения позволяет активизировать деятельность обучающихся, получать более высокие качественные результаты обучения, формировать ИКТ-компетентность.

**Методы и приемы.** Программа предусматривает применение различных методов и приемов, что позволяет сделать обучение эффективным и интересным: сенсорного восприятия (лекции, просмотр видеофильмов, СД); коммуникативные (дискуссии, беседы, ролевые игры); комбинированные (самостоятельная работа учащихся); проблемный (создание на уроке проблемной ситуации).

**Для педагога:**

А.И. Шемшурина «Этика» Курс занятий в 6 классе, - М.: « Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС», 1999.

С.В.Ковалев «Подготовка старшеклассников к семейной жизни», М.: «Просвещение» 2001.

И.И. Гребенщикова, И.Л. Алесина, Е.А. Воробцова, Л.Г.Камсюк, И.В. Туманова, «Основы планирования семьи и здорового образа жизни», 6 класс М.: Российская ассоциация «Планирование семьи», 2001.

Е.А.Богданова «Репродуктивное здоровье подростков», М.: 2001.

С.В. Дармодехин, В.В.Елизаров, Комплексная научная программа «Семья», М.: 2002.

А.Н.Маюров, Я.А.Маюров, «Уроки культуры здоровья: Алкоголь - шаг в пропасть», 7 -11 классы М.: «Педагогическое общество России»,2006.

А.Н.Маюров, Я.А.Маюров,«Уроки культуры здоровья: Наркотики, выход из наркотического круга», 7 -11 классы М.: «Педагогическое общество России»,2006.

О.Л.Романова, Л.С. Колесова.Учебное пособие для 5-7 классов по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков под ред. О.Л. Романовой, - М.: «ПОЛИМЕД», 2001

**Календарно-тематическое планирование по программе «Полезные навыки» для учащихся 5 класса**

| **№** | **Название раздела, тема занятия** | **Количество часов** | **Планируемые результаты, формирование УУД**  **Формируемые УУД** | | **Формы работы** | **Виды контроля** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УУД | Предметные  Метапредметные  Личностные |
| 1 | Вводный | 1 | Учащийся самостоятельно строит рассуждение; соблюдает нормы речевого этикета; применяет знания, полученные в начальной школе; строит логическое рассуждение. | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цели и задачи курса; овладевает правильными установками на ЗОЖ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; Получит возможность для формирования положительного образа Я. Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; проявляет самостоятельность в выводах. | лекция | Устный опрос |
| 2 | Мое здоровье в моих руках | 1 | Учащийся самостоятельно строит логическое рассуждение; применяет знания, полученные в начальной школе; решает тестовые задания, устанавливает аналогии | Предметные. Ученик исследует пути формирования ЗОЖ, ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака  Личностные. Ученик максимально проявляет свою самостоятельность, Получит возможность для формирования положительного образа Я. Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; проявляет самостоятельность в выводах | Лекция | Практическая работа в тетерадях |
| 3 | Соблюдай безопасность | 2 | Учащийся самостоятельно строит рассуждение; применяет знания, полученные в начальной школе; делает самостоятельно выводы; применяет полученные знания на уроке ОБЖ. | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цели и задачи курса; овладевает правильными установками на соблюдение безопасности. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; Получит возможность для формирования положительного образа Я. Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; проявляет самостоятельность в выводах | Ролевая игра |  |
| 4 | Красота и здоровье | 2 | Учащийся самостоятельно строит рассуждение; строит аналогии; соблюдает нормы речевого этикета; применяет знания, полученные в начальной школе; находи ответы на проблемные вопросы. | Предметные.  Ученик самостоятельно определяет цель занятия; овладевает правильными установками на ЗОЖ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию. Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою позицию; создает обобщения. | Лекция | Тест |
| 5 | Мои ценности | 2 | Учащийся строит логическое рассуждение; устанавливает причинно - следственные связи; делает выводы; развивает мотивы и интересы своей познавательной деятельности | Предметные. Ученик самостоятельно определяет ценности; ранжирует; овладевает правильными установками на ЗОЖ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о жизненных ценностях; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию. Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою позицию; создает обобщения; отстаивает позицию. | Лекция | Практическая работа |
| 6 | Возраст, доверие, независимость | 1 | Учащийся строит логическое рассуждение; устанавливает причинно - следственные связи; делает выводы; учится эффективно общаться; делает здоровый выбор. | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цель занятия; овладевает правильными установками на ЗОЖ; получает объективную информацию о ПАВ; понимает себя; критично относится к своему поведению. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию; обсуждает проблемы; получает объективную информацию. Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает, строит рассуждения; отстаивает свою позицию; создает обобщения; отстаивает позицию; умеет определять понятия возраста, доверия, независимости. | Тренинг |  |
| 7 | Настроение | 1 | Учащийся строит логическое рассуждение; устанавливает причинно - следственные связи; делает выводы; применяет психологические знания. | Предметные. Ученик самостоятельно определяет задачи занятия; ранжирует; овладевает правильными установками на ЗОЖ; выполняет тестирование. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о ЗОЖ; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию; учится контролировать эмоции. Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою позицию; создает обобщения | Лекция | Тест |
| 8 | Общение | 5 | Учащийся строит логическое рассуждение; причинно - следственные связи; делает выводы; устанавливает аналогии. | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цель занятия; овладевает правильными причинно - следственные связи; делает выводы; устанавливает аналогии. установками на ЗОЖ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о ЗОЖ; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию. Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою позицию; создает обобщения | Лекция | Викторина |
| 9 | Питание и жизнь | 5 | Учащийся строит логическое рассуждение; устанавливает причинно - следственные связи; делает выводы; адекватно воспринимает на слух информацию, соотносит ее теми знаниями, которые были получены в начальной школе в рамках проекта «Здоровое питание» | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цель занятия; овладевает правильными установками на ЗОЖ, вреде употребления ПАВ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о питании; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию.  Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою позицию; создает обобщения. | Ролевая игра |  |
| 10 | Вещества, которые могут попасть в организм. | 5 | Учащийся строит логическое рассуждение; устанавливает причинно - следственные связи; делает выводы, умозаключения; формирует положительный образ «Я». | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цель занятия; овладевает правильными установками на ЗОЖ; вреде употребления ПАВ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию; критично относится к своему поведению.  Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; формулирует для себя новые задачи; проявляет самостоятельность выводах; отстаивает свою позицию . | Лекция | Работа в тетрадях |
| 11 | Никотин, алкоголь. | 2 | Учащийся строит логическое рассуждение; устанавливает причинно - следственные связи; ведет самостоятельный поиск информации; делает выводы, умозаключения; формирует положительный образ «Я». | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цель занятия; овладевает правильными установками на ЗОЖ; вреде употребления ПАВ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию; критично относится к своему поведению.  Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; формулирует для себя новые задачи; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою позицию. | Лекция | Работа в тетрадях |
| 12 | Развлечения в компании. | 2 | Учащийся строит логические рассуждени я; устанавливает причинно - следственные связи; делает выводы, умозаключения; формирует положительный образ «Я»; учится эффективно общаться. | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цель занятия; овладевает правильными установками на ЗОЖ; вреде употребления ПАВ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию; критично относится к своему поведению.  Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; формулирует для себя новые задачи; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою | Ролевая игра |  |
| 13 | Давление, влияние, ситуации. | 2 | Учащийся строит логическое рассуждение; устанавливает причинно - следственные связи; делает выводы, умозаключения; формирует положительный образ «Я». | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цель занятия; овладевает правильными установками на ЗОЖ; вреде употребления ПАВ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию; критично относится к своему поведению.  Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; формулирует для себя новые задачи; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою | Семинар | тест |
| 14 | Отстаивание своего мнения | 1 | Учащийся строит логическое рассуждение; устанавливает причинно - следственные связи; делает выводы, умозаключения; отстаивает свое мнение; формирует положительный образ «Я» | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цель занятия; овладевает правильными установками на ЗОЖ; вреде употребления ПАВ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию; критично относится к своему поведению.  Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; формулирует для себя новые задачи; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою позицию. | Ролевая игра |  |
| 15 | Мое здоровье. | 1 | Учащийся строит логическое рассуждение; устанавливает причинно - следственные связи; делает выводы, умозаключения; формирует положительный образ «Я»; участвует в проектной деятельности. | Предметные. Ученик самостоятельно определяет цель занятия; овладевает правильными установками на ЗОЖ; вреде употребления ПАВ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ; получит возможность для формирования положительного образа Я; обсуждает проблемы; получает объективную информацию; критично относится к своему поведению, привычкам. Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; формулирует для себя новые задачи; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою позицию; поддерживает ЗОЖ | Проектная работа фотоколлаж «В здоровом теле – здоровый дух» |  |
| 16 | Обобщающее занятие курса | 1 | Учащийся строит логическое рассуждение; устанавливает причинно- следственные связи; делает выводы, умозаключения; формирует положительный образ «Я»; делает здоровый выбор; принимает ответственное решение; развивает мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Предметные. Ученик самостоятельно обобщает полученную информацию; овладевает правильными установками на ЗОЖ; вреде употребления ПАВ. Личностные. Ученик получит объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ; получит возможность для формирования положительного образа Я; понимает себя; обсуждает проблемы; получает объективную информацию; критично относится к своему поведению.  Метапредметные. Ученик самостоятельно воспринимает на слух информацию; формулирует для себя новые жизненные задачи, установки на ЗОЖ; участвует в проектной деятельности; проявляет самостоятельность в выводах; отстаивает свою позицию. | Выпуск листовок «Твое здоровье в твоих руках» |  |