

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено на заседании МО

руководитель МО

_____/_____/

Протокол №1

от « 29 » августа 2023 г

Согласовано

заместитель директора по ВР

_____/Черных О.Н./

« 30 » августа 2023 г

Утверждаю

Директор МОУ ИРМО

«Оекская СОШ»

_____/О.П. Тыртышная/

Приказ № 186

от « 31 » 08 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1
«Полезные навыки»
социальное направление**

5-9 классы

с. Оек

2023 год

Пояснительная записка

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

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.

Описание места внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» предназначена для обучающихся 5- 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю (34 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся средней школы.

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):

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)

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.

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 получают 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

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.

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

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.

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.

Содержание программы «Полезные навыки»

5 класс

Тема 1. Введение в курс (4 час).

Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение.

Тема 2. Я и мои поступки (4 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 (4 час).

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений.

Тема 4. Что такое психоактивное вещество? (3 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? (4 час)

Эффект – последствие 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. (4 час)

Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.

Тема 7. Давление, влияние, ситуации... (6 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 (5 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

6 класс

Тема 1. Темперамент и характер (4 час).

Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности.

Типы темперамента.

Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.

Тема 2. Беспокойство и тревожность (4 час).

Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности.

Тема 3. Правила общения. (3 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 (3 час)

Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление.

Принятие решений.

Тема 5. Учитесь властвовать собой (6 час).

Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

Тема 6. Правда и ложь о наркотиках (7 час).

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

Тема 7. Мое здоровье (7 час).

7 класс

Тема 1. Я и мои поступки (4 час)

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

Положительный образ Я.

Тема 2. Самооценка и самовоспитание (6 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. Социально-психологическое тестирование.

Тема 3. Как преодолеть стеснительность (4 час)

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

Навыки эффективного общения.

Тема 4. Ответственность (4 час)

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. (5 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 (7 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 (4 час). Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.

8 класс

Тема 1. Мои ценности (4 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 (5 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 (6 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 (7 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 (5 час)

Виды развлечений в компании подростков. Решение ситуаций.

Тема 8. ВИЧ/СПИД (5 час).

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

9 класс

Тема 1. Моя внешность (6 час).

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

Тема 2. Чувства, которые мы переживаем (3 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? (5 час).

Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов.

Что такое конфликт, консенсус, компромисс? Избежание конфликта. Приспособление. Причины возникновения конфликтов.

Тема 4. Насилие (4 час).

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

Тема 5. Близкие отношения и риск (6 час)

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

Тема 6. Рискованное поведение и ВИЧ (5 часа).

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

Тема 7. Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ» (5 час).

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Введение в курс	4 час	тренинг	http://nsportal.ru/
2.	Я и мои поступки	4 час	тренинг	https://resh.edu.ru www.school-collection.edu.ru https://www.yaklass.ru
3.	Ответственность	4 час	тренинг	https://resh.edu.ru
4.	Что такое психоактивное вещество?	3 час	тренинг	www.school-collection.edu.ru https://www.yaklass.ru
5.	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	4 час	тренинг	https://resh.edu.ru
6.	Правила безопасного поведения.	4 час	тренинг	www.school-collection.edu.ru https://www.yaklass.ru
7.	Давление, влияние, ситуации...	6 час	тренинг	https://resh.edu.ru
8.	Мое здоровье	5 час	тренинг	www.school-collection.edu.ru https://www.yaklass.ru
9.	Итого	34 ч		

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Темперамент и характер	4 час	тренинг	https://resh.edu.ru http://nsportal.ru/ https://www.yaklass.ru
2.	Беспокойство и тревожность	4 час	тренинг	https://resh.edu.ru
3.	Правила общения	3 час	тренинг	http://nsportal.ru/
4.	Манипулирование	3 час	тренинг	https://www.yaklass.ru
5.	Учитесь властвовать собой	6 час	тренинг	https://resh.edu.ru
6.	Правда и ложь о наркотиках	7 час	тренинг	http://nsportal.ru/
7.	Мое здоровье	7 час	тренинг	https://www.yaklass.ru
8.	Итого	34 час		https://resh.edu.ru

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Я и мои поступки	4 час	тренинг	https://resh.edu.ru
2.	Самооценка и самовоспитание	6 час	тренинг	http://nsportal.ru/
3.	Как преодолеть стеснительность	4 час	тренинг	https://www.yaklass.ru
4.	Ответственность	4 час	тренинг	https://resh.edu.ru
5.	Зависимость или свобода.	5 час	тренинг	http://nsportal.ru/
6.	Интернет-зависимость	7 час	тренинг	https://www.yaklass.ru
7.	Вперед к здоровью	4 час	тренинг	https://resh.edu.ru
8.	Итого	34 час		http://nsportal.ru/

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1.	Мои ценности	4 час	тренинг	https://resh.edu.ru http://nsportal.ru/ https://www.yaklass.ru
2.	Красота и здоровье	5 час	тренинг	https://resh.edu.ru
3.	Возраст, доверие и независимость	6 час	тренинг	http://nsportal.ru/
4.	Мое настроение и общение с людьми	7 час	тренинг	https://www.yaklass.ru
5.	Тренинг навыков невербального общения	1 час	тренинг	https://resh.edu.ru
6.	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	1 час	тренинг	http://nsportal.ru/
7.	Развлечения в компании	5 час	тренинг	https://www.yaklass.ru
8.	ВИЧ/СПИД	5 час	тренинг	https://resh.edu.ru
9.	Итого	34 час		

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Моя внешность	6 час	тренинг	https://resh.edu.ru http://nsportal.ru/ https://www.yaklass.ru
2.	Чувства, которые мы переживаем	3 час	тренинг	https://resh.edu.ru http://nsportal.ru/ https://www.yaklass.ru
3.	Как преодолеть конфликт?	5 час	тренинг	https://resh.edu.ru http://nsportal.ru/ https://www.yaklass.ru
4.	Насилие	4 час	тренинг	https://resh.edu.ru http://nsportal.ru/ https://www.yaklass.ru
5.	Близкие отношения и риск	6 час	тренинг	https://resh.edu.ru http://nsportal.ru/ https://www.yaklass.ru
6.	Рискованное поведение и ВИЧ	5 час	тренинг	https://resh.edu.ru http://nsportal.ru/ https://www.yaklass.ru
7.	Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ»	5 час	тренинг	https://resh.edu.ru http://nsportal.ru/ https://www.yaklass.ru
8.	Итого	34 час		https://resh.edu.ru http://nsportal.ru/ https://www.yaklass.ru

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.,

