

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
школы.  
протокол №9  
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
Верницкая О.Н.  
Приказ №70-4  
от «30» 08 2023 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Полезные уроки»**

Направленность «Профилактическая»

Для учащихся 5-9 класса

Игнино, 2023

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа «Полезные уроки» предназначена для обучающихся 5-9-х классов основной школы и составлена по запросу родителей на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной, соответствует требованиям ФГОС. Программа реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

### **Планируемые результаты**

На уровне **личностных** результатов:

- ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- законопослушность;
- устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.

На уровне **метапредметных** результатов:

#### ***Регулятивные:***

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане.

#### ***Познавательные:***

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач и принятия решений;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

#### ***Коммуникативные:***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Таким образом, в результате изучения курса «Полезные навыки» способствует формированию у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания и обеспечению физического и психического саморазвития.

- формирование у детей мотивационной сферы безопасной жизни, здорового образа жизни, физического воспитания, законопослушного поведения;
- обеспечение физического и психического саморазвития.

### **Ожидаемые результаты**

**В результате усвоения программы учащиеся научатся:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.
- **Учащиеся получают представление:**
- о факторах, влияющих на здоровье человека;
- о причинах некоторых заболеваний;
- о способах сопротивления негативному влиянию и вовлечению к пагубным привычкам;
- о влиянии полезных привычек на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- об ответственности за совершение необдуманных поступков и их последствий

### **Содержание внеурочного курса**

Привычки. Мои внутренние кентавры. Анкетирование. Термин “полезные навыки”. Соблюдай безопасность. Как не стать жертвой преступления. Что такое психоактивное вещество? Что такое психоактивное вещество? Осторожно, лекарства! Кто и почему употребляют психоактивные вещества? Давление, влияние, ситуации. Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность. Медиабезопасность. Социальные сообщества. Службы срочной помощи. Телефон доверия. Хобби. Увлечение. Коллекционирование. Молодёжные субкультуры. Вандализм. Ответственность. Чужое имущество. Ответственность за нанесение вреда чужому имуществу. Ингалянты.

Курение. Курить – здоровью вредить. Алкоголь в компании. О вреде пива. Как противостоять первичному вовлечению к табакокурению.

Ингалянты. Я становлюсь увереннее. Виды давления. Моё здоровье. Когда на меня оказывают давление. Способы противостояния. Учусь сопротивляться давлению.

Экстремизм. Терроризм. Ответственность. Безобидны ли драки?! Ответственность. Конфликты и пути их разрешения. Компромисс. Расту законопослушным. Я – здоровый, уверенный и самодостаточный человек. Моё здоровье – моё богатство. Пост-тест Анкетирование. Обобщение.

Вводное занятие. Анкетирование. Я и мир вокруг меня. Тревожность. Страхи. Ищу выход. Суицид. Преодоление тревожности. Значение здоровья для жизни человека.

Связь успешности обучения, труда со здоровьем. День народного единства. Тёмная улица и безопасность. Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность. Ты дома один. Как не стать жертвой преступления. Медиабезопасность. Социальные сообщества. Службы срочной помощи. Телефон доверия. Как начать разговор? Как поддерживать и завершать разговор? Манипулирование. Способы манипулирования. Как противостоять. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Как не стать жертвой насилия. Жестокое обращение. Достоинство человека как личности. Оскорбление личности, ответственность. Чужое имущество. Ответственность за преступления против чужого имущества. Так ли безобидны драки. Конфликты и как их разрешать. Телефон доверия. Манипулирование и давление. Наркотические средства и психотропные вещества. Наркотики. О вреде. Расту здоровым. Расту законопослушным. Пост-тест. Анкетирование. Обобщение.

Я и мои поступки. Анкетирование. Самооценка и самовоспитание. Экстремизм, Терроризм. Безопасность в сети интернет. Чем опасны социальные сети. Как преодолевать стеснительность. Ответственность. Эгоизм. Законопослушность. Жизнь прекрасна! Наркотики мифы и реальность. Что такое марихуана. Правда и ложь о марихуане. Медиабезопасность. Сообщества в интернете – где друг, где враг. Вперед к здоровью. Безопасность на улице. Службы срочной помощи. Опасные и безопасные ситуации. Дом, подъезд, улица. Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность. Учусь принимать решения в опасных ситуациях. Метод «смотри, думай, решай». Последствия нанесения телесных повреждений. Экстремизм и терроризм. Реклама табака и алкоголя. О вреде

курения. Я выбираю ЗОЖ. Суд над сигаретой. Правда об алкоголе. Пивной алкоголизм. Последствия употребления алкогольных напитков. Чужое имущество. Ответственность. Я и мои увлечения. Что такое ядовитые отношения. Как себя вести? Конфликты и пути их разрешения. Компромисс. Ответственность. Телефон доверия. Расту законопослушным. Расту здоровым. Пост-тест. Анкетирование. Обобщение.

Мои ценности. Анкетирование. Мои внутренние кентавры. Учусь оценивать себя сам. Термин “полезные навыки”. Влияние полезных навыков на здоровье человека. Учусь взаимодействовать. Учусь настаивать на своём. Красота и здоровье. Метод: «Смотри. Думай. Решай». Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность. Медиабезопасность. Службы срочной помощи. Возраст, доверие и независимость. Молодёжные субкультуры. Вандализм. Чужое имущество. Ответственность за нанесение вреда чужому имуществу. Курение. Курить – здоровью вредить. Моё настроение и общение с людьми. Как противостоять первичному вовлечению к табакокурению. Я становлюсь увереннее. Тренинг навыков невербального общения. Виды давления. Когда на меня оказывают давление. Способы противостояния. Учусь сопротивляться давлению. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения. Экстремизм. Терроризм. Ответственность. Безобидны ли драки?! Ответственность. Конфликты и пути их разрешения. Компромисс. Развлечения и компании. ВИЧ/СПИД. Расту законопослушным. Я – здоровый, уверенный и самодостаточный человек. Моё здоровье – моё богатство. Пост-тест. Обобщение.

Моя внешность. Анкетирование. Привычки. Мои внутренние кентавры. Дружба. Учусь оценивать себя сам. Термин “полезные навыки”. Влияние полезных привычек на здоровье человека. Дружба. Учусь взаимодействовать. Учусь настаивать на своём. Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить «нет». Общение. Взаимопонимание. Умение дружить. И снова алкоголь. Метод: «Смотри. Думай. Решай». Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность. Медиабезопасность. Социальные сообщества. Службы срочной помощи. Хобби. Увлечение. Молодёжные субкультуры. Чувства, которые мы переживаем. Суицид. Вандализм. Чужое имущество. Ответственность за нанесение вреда чужому имуществу. Курение. Курить – здоровью вредить. Как противостоять первичному вовлечению к табакокурению. Алкоголь в компании. Я становлюсь увереннее. Как преодолеть конфликт. Конфликты и пути их разрешения, компромисс. Насилие. Виды давления. Когда на меня оказывают давление. Способы противостояния.

Учусь сопротивляться давлению. Экстремизм. Терроризм. Ответственность. Близкие отношения и риск. Безобидны ли драки?! Ответственность. Как заражаются ВИЧ. Рискованное поведение и ВИЧ. Безопасное поведение и ВИЧ. Расту законопослушным. Я – здоровый, уверенный и самодостаточный человек. Пост-тест. Обобщение.

#### Тематическое планирование 5 класс

№ Урока	Тема занятия	Кол-во часов
1	Привычки. Мои внутренние кентавры. Анкетирование.	1
2	Термин “полезные навыки”. Влияние полезных привычек на здоровье человека.	1
3	Соблюдай безопасность. Как не стать жертвой преступления.	1
4	Что такое психоактивное вещество?	1
5, 6	Что такое психоактивное вещество? Осторожно, лекарства!	2
7, 8	Кто и почему употребляют психоактивные вещества?	2
9, 10	Давление, влияние, ситуации.	2
11	Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность.	1
12	Медиабезопасность. Социальные сообщества.	1
13	Службы срочной помощи. Телефон доверия.	1
14	Хобби. Увлечение. Коллекционирование.	1
15	Молодёжные субкультуры.	1
16	Вандализм. Ответственность.	1

17	Чужое имущество. Ответственность за нанесение вреда чужому имуществу.	1
18	Ингалянты. Курение. Курить – здоровью вредить.	1
19	Алкоголь в компании. О вреде пива.	1
20	Как противостоять первичному вовлечению к табакокурению. Ингалянты.	1
21	Я становлюсь увереннее. Виды давления.	1
22	Моё здоровье.	1
23, 24	Когда на меня оказывают давление. Способы противостояния.	2
25	Учусь сопротивляться давлению.	1
26, 27	Экстремизм. Терроризм. Ответственность.	2
28	Безобидны ли драки?! Ответственность.	1
29	Конфликты и пути их разрешения. Компромисс.	1
30	Расту законопослушным.	1
31	Я – здоровый, уверенный и самодостаточный человек. Моё здоровье – моё богатство.	1
32	Пост-тест Анкетирование	1
33,34	Обобщение	2

#### Тематическое планирование 6-7 класс

№ Урока	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Анкетирование.	1
2,3	Я и мир вокруг меня.	2
4	Тревожность. Страхи. Ищу выход. Суицид.	1
5,6	Преодоление тревожности.	2
7	Значение здоровья для жизни человека.	1
8	Связь успешности обучения, труда со здоровьем.	1
9	День народного единства.	1
10	Тёмная улица и безопасность.	1
11	Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность.	1
12	Ты дома один. Как не стать жертвой преступления.	1
13	Медиабезопасность. Социальные сообщества.	1
14	Службы срочной помощи. Телефон доверия.	1
15	Как начать разговор?	1
16, 17	Как поддерживать и завершать разговор?	2
18-20	Манипулирование. Способы манипулирования. Как противостоять.	3
21,22	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.	1
23	Как не стать жертвой насилия. Жестокое обращение.	1
24, 25	Достоинство человека как личности. Оскорбление личности, ответственность	2
26, 27	Чужое имущество. Ответственность за преступления против чужого имущества.	2
28	Так ли безобидны драки.	1
29	Конфликты и как их разрешать.	1
30	Телефон доверия.	1
31	Манипулирование и давление.	1
32	Наркотические средства и психотропные вещества. Наркотики. О вреде.	1

33	Расту здоровым. Расту законопослушным.	1
34	Пост-тест. Анкетирование. Обобщение	1

### Тематическое планирование 8-9 класс

№ Урока	Тема занятия	Кол-во часов
1	Я и мои поступки. Анкетирование.	1
2-3	Самооценка и самовоспитание.	2
4	Экстремизм, Терроризм.	1
5	Безопасность в сети интернет. Чем опасны социальные сети.	1
6	Как преодолевать стеснительность.	1
7-8	Ответственность. Эгоизм. Законопослушность	2
9	Жизнь прекрасна! Наркотики мифы и реальность.	1
10	Что такое марихуана. Правда и ложь о марихуане.	1
11	Медиабезопасность. Сообщества в интернете – где друг, где враг.	1
12	Вперед к здоровью.	1
13	Безопасность на улице.	1
14	Службы срочной помощи.	1
15-16	Опасные и безопасные ситуации. Дом, подъезд, улица.	2
17	Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность.	1
18, 19	Учусь принимать решения в опасных ситуациях. Метод «смотри, думай, решай».	2
20	Последствия нанесения телесных повреждений.	1
21	Экстремизм и терроризм.	1
22-23	Реклама табака и алкоголя.	2
24	О вреде курения.	1
25-26	Я выбираю ЗОЖ. Суд над сигаретой.	2
27	Правда об алкоголе. Пивной алкоголизм. Последствия употребления алкогольных напитков.	1
28	Чужое имущество. Ответственность.	1
29	Я и мои увлечения. Что такое ядовитые отношения. Как себя вести?	1
30	Конфликты и пути их разрешения. Компромисс. Ответственность.	2
31	Телефон доверия.	1
32	Расту законопослушным.	1
33	Расту здоровым. Пост-тест Анкетирование.	1
34	Обобщение	1