МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ОО

от 31.08.2017 № 435

**Рабочая программа**

**по предмету «Полезные навыки»**

(базовый уровень)

**8 класс, 17 часов**

Учебник:

Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей: Программа профилактики злоупотребления ПАВ /под науч. ред. Л.М. Шипициной – СПб, Речь, 2003г.

Составитель: Бабичев А. В., учитель физической культуры

г. Колпашево

* 1. учебный год

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Учащиеся 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

**Уметь:**

* Делать здоровый выбор
* Понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними
* Принимать рациональные решения
* Анализировать собственные качества

**Обладать навыками:**

* Сопротивления давления 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

1. **Содержание учебного предмета**

**Тема 1. «Мои ценности» (1ч.)**

Вводное занятие. Способствовать осознанию учениками собственных ценностей, в том числе здоровья. Дать представления, что такое «Мои ценности» и их классификацию.

**Тема 2. «Красота и здоровье» (1ч.)**

Продемонстрировать подросткам, что понятия «красота» и «здоровье» взаимосвязаны.

**Тема 3,4. «Характер человека» (2ч.)**

Раскрыть сущность понятия «характер». Что такое характер. Черты характера. Что влияет на формирование характера. Как проявляются черты характера. Как характер влияет на поступки. Характер человека по предпочтению в еде. Показать какую роль играет наша внешность в нашей жизни. Содействовать формированию высоконравственного человека.

**Тема 5,6. «Характер и темперамент личности» (2ч.)**

Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест- опросник, Айзенка.

**Тема 7. «Питание и здоровье» (1ч.)**

Продемонстрировать подросткам, что понятия «питание» и «здоровье» взаимосвязаны.

**Тема 8. «Общение. Моё настроение и общение с людьми» (1ч.)**

Способствовать формированию у подростков навыков взаимодействия с людьми.

**Тема 9. «Общение. Тренинг навыков общения» (1ч.)**

Учить общению. Способствовать формированию навыка вступления в контакт.

**Тема 10. «Общение. Тренинг навыков невербального общения» (2ч.)**

Способствовать формированию у подростков навыков невербального общения.

**Тема 11. «Туберкулёз и его профилактика» (1ч.)**

**Тема 12. «Общение. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения» (1ч.)**

Предоставить учащимся возможность тренировать неагрессивное отстаивание своего мнения.

**Тема 13. «Умей сказать «нет» (1ч.)**

Отработать навыки отказа.

**Тема 14. «Давление, влияние, ситуации» (1ч.)**

Общение. Способы давления и способы сопротивления давлению окружающих. Работа по карточкам. Ситуации давления, связанные с курением и алкоголю, с ПАВ- как следует поступать. Тест «Моим волевые качества».

**Тема 15. «Факторы, разрушающие здоровье» (1ч.)**

Способствовать сознательному выбору подростками здорового образа жизни.

**Тема 16. «Учитесь властвовать собой» (1ч.)**

Что такое стресс, методы снятия стресса, основные закономерности протекания стрессовых реакций, воздействие стрессов и их последствия возможность преодолевать стрессы. Как вести себя в конфликтной ситуации. Упражнения: «Списки»; «Воздушный шар». Тест «Конфликтный ли ты человек?» Игра « Взгляд».

**Тема 17. «Мое здоровье в моих руках», вперед к здоровью. (1ч.)**

Способствовать осознанию учениками собственных ценностей, в том числе здоровья. Здоровье- это не просто отсутствие болезней, а высокое качество жизни. Понятие здоровое/здоровье и нездоровое/нездоровье. Физическое, умственное, социальное здоровье. Положительный образ Я. Работа по карточкам: «Вставь пропущенное предложение»; «Здоровые занятия»; «Моя цель». Ролевая игра: «Иди по веселой дорожке к здоровью». Пост-Тест. Навыки ответственного поведения. Создание коллажей о ЗОЖ.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы/раздела** | **Количество часов** |
| **1.** | «Мои ценности» | 1 |
| **2.** | «Красота и здоровье» | 1 |
| **3,4.** | «Характер человека» | 2 |
| **5,6.** | «Характер и темперамент личности» | 2 |
| **7.** | «Питание и здоровье» | 1 |
| **8.** | «Общение. Моё настроение и общение с людьми» | 1 |
| **9.** | «Общение. Тренинг навыков общения» | 1 |
| **10.** | «Общение. Тренинг навыков невербального общения» | 1 |
| **11.** | «Туберкулёз и его профилактика» | 1 |
| **12.** | «Общение. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения» | 1 |
| **13.** | «Умей сказать «нет» | 1 |
| **14.** | «Давление, влияние, ситуации» | 1 |
| **15.** | «Факторы, разрушающие здоровье» | 1 |
| **16.** | «Учитесь властвовать собой» | 1 |
| **17.** | «Мое здоровье в моих руках», вперед к здоровью. | 1 |
|  | **Итого:** | **17** |

**Календарно – тематическое планирование «Полезные навыки», 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела,**  **тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | | **Формы и виды**  **контроля** | **Примечание** |
| **по плану** | **по факту** |
| 1 | Мои ценности. | 1 | 13.01 |  | Практическая работа |  |
| 2 | Красота и здоровье. | 1 | 20.01 | 03.02.18 | Практическая работа | 20.01-низкий температурный режим. |
| 3,4 | Характер человека. | 2 | 27.01; 3.02 | 10.02 | Тест, Практическая работа | Сокращение часов |
| 5,6 | Характер и темперамент личности. | 2 | 10.02;  17.02 | 17.02 | Практическая работа | Сокращение часов |
| 7 | Питание и здоровье. | 1 | 24.02 | 03.03.18 | Лекция  Практическая работа | Выходной день. |
| 8 | Общение. Моё настроение и общение с людьми. | 1 | 3.03 | 10.03 | Тест |  |
| 9 | Общение. Тренинг навыков общения. | 1 | 10.03 | 17.03 | Викторина |  |
| 10 | Общение. Тренинг навыков невербального общения. | 1 | 17.03 | 31.03 | Ролевая игра |  |
| 11 | «Туберкулёз и его профилактика». | 1 | 7.04 |  | Лекция, тест |  |
| 12 | Общение. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения. | 1 | 14.04 |  | Практическая работа |  |
| 13 | Умей сказать «НЕТ». | 1 | 21.04 |  | Лекция, Практическая работа |  |
| 14 | Давление, влияние, ситуации | 1 | 28.04 |  | Практическая работа |  |
| 15 | Факторы, разрушающие здоровье | 1 | 5.05 |  | Лекция, тест, |  |
| 16 | Учитесь властвовать собой | 1 | 12.05 |  | Ролевая игра |  |
| 17 | Мое « здоровье в моих руках», вперед к здоровью. | 1 | 19.05 |  | Тест, Викторина Выпуск листовок |  |
|  | **Итого** | **17** |  |  |  |  |

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 8 А-Б-В |
| Нормативные документы, УМК | 1. Романова О.Л. Учебное пособие для 7 классов средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков. Материалы для учителя. Москва, 2001.  2. Романова О.Л. Учебное пособие для 5-7 классов средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков. Рабочая тетрадь для 7 классов. Москва, 2001.  3. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие / В.В. Зарецкий, А.Н. Булатников, М.Ю. Воронин, Л.В. Зарецкая, А.С. Калабалин, Н.К. Кирилина, О.А. Толкачёва, В.В. Морозов, О.Е. Батова-Пясецкая, Г.А. Потёмкин – М.: АПКиППРО, 2008. – 188с.  4. Основы групповой работы (при организации и проведении тренинга профилактики злоупотребления ПАВ среди подростков и молодежи), М., 2002 г.  5. Фопель К., Как научить детей сотрудничать? (части 1 – 4), М., 1998 г. |
| Цель учебной дисциплины | расширение знаний о себе, о своих возможностях, способностях; расширение знаний о полезных и вредных привычках; развитие умений ориентироваться в мире взрослых; занимать активную жизненную позицию;  преодолевать трудности адаптации в современном обществе; повысить уровень социально-психологической компетенции подростков; снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с наркотиками. |
| Количество часов на изучение дисциплины | 17 |
| Основные разделы дисциплины с указанием отведенных на изучение часов | «Мои ценности» **(1ч.)**  «Красота и здоровье» **(1ч.)**  «Характер человека» **(2ч.)**  «Характер и темперамент личности» **(2ч.)**  «Питание и здоровье» **(1ч.)**  «Общение. Моё настроение и общение с людьми» **(1ч.)**  «Общение. Тренинг навыков общения» **(1ч.)**  «Общение. Тренинг навыков невербального общения» **(1ч.)**  «Туберкулёз и его профилактика» **(1ч.)**  «Общение. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения» **(1ч.)**  «Умей сказать «нет» **(1ч.)**  «Давление, влияние, ситуации» **(1ч.)**  «Факторы, разрушающие здоровье » **(1ч.)**  «Учитесь властвовать собой» **(1ч.)**  «Мое здоровье в моих руках», вперед к здоровью. **(1ч.)** |