

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управления образования администрации муниципального
образования Куйтунский район
МКОУ ЦО "Каразей"

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
МКОУ ЦО "Каразей"


Щипцова Н.П.
Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
МКОУ ЦО "Каразей"


Шарова Т.Г.
«29» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
МКОУ ЦО "Каразей"


Яценко С.А.

Приказ № 236-осн. от
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Полезные навыки»

5,6,8 класс

для детей с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
на 2024 - 2025 учебный год

Каразей

2024

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Полезные навыки»

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы учебного предмета «Полезные навыки».

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметные результаты:

К концу 5 класса учащиеся должны знать:

- приёмы самоанализа;
- виды самооценки;
- влияние полезных привычек на здоровье;
- принципы общения, дружбы;
- что такое хобби;
- негативное значение табака на организм;
- игры на свежем воздухе и в помещении.

К концу 5 класса учащиеся должны уметь:

- анализировать свои поступки;
- общаться со сверстниками;
- помогать друг другу;
- уважительно относиться к людям;
- ценить и сохранять дружбу;
- интересно проводить досуг по средствам игр и хобби;
- работать в группах.

К концу 6 класса учащиеся должны знать:

- о полезных привычках;
- о вреде вредных привычек для здоровья;
- о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье;
- о влиянии вредных привычек на личность;
- способы противостояния вредным привычкам и отрицательному влиянию окружающих.

К концу 6 класса учащиеся должны уметь:

- отличать вредные привычки от других привычек;
- противостоять отрицательному влиянию окружающих;
- принимать правильное решение в сложных ситуациях;
- бороться с вредными привычками;
- разъяснять близким, знакомым отрицательное влияние вредных привычек на здоровье.

К концу 8 класса учащиеся должны знать и уметь:

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.

Содержание учебного курса

5 класс

Тема 1. Положительный образ Я. (2ч.)

Мой характер. Учусь оценивать себя сам.

Тема 2. Понятие о полезных привычках. (1ч.)

Термин “полезная привычка”. Влияние полезных привычек на здоровье человека.

Тема 3. Умение общаться. (16ч.)

Учусь взаимодействовать. Учусь настаивать на своём. Общение. Щедрость. Пунктуальность. Правдивость. Такт. Волшебные слова. Доброе отношение к окружающим. Любовь к животным. Справедливость. Умение дружить. Взаимопонимание. Работа в группах. Поведение в общественных местах. Разговор по телефону.

Тема 4. Принятие решений. (2ч.)

Я становлюсь увереннее. Когда на меня оказывают давление.

Тема 5. Бережное отношение к природе. (2 ч.)

Природа в опасности. Экология. Значение экологии в жизни современного человека. Взаимосвязь всех факторов на Земле. Правила поведения в природе. Бережное отношение и любовь к природе. Помощь природе.

Тема 6. Информация. (2ч.)

Курение. Вред курения.

Тема 7. Соблюдение правил дорожного движения. (3 ч.)

Правила дорожного движения. Причины дорожно-транспортных происшествий. Виновники дорожно-транспортных происшествий. Правила перехода улиц и дорог. Сигналы светофора и регулировщика. Дорожная грамота. Отряды ЮИД – помощники ГАИ.

Тема 8. Проведение досуга. (4ч.)

Хобби. Увлечение. Коллекционирование. Развитие познавательных интересов. Общение. Игра. Правила игры. Уважение к соперникам. Подвижные игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Колечко», «Прятки», «Съедобное-несъедобное». Игры в помещении: «Кошки-мышки», «Ручеёк», «Золотые ворота».

Тема 9. Пост-тест. (2 часа)

Обобщение изученного материала. Пост-тест.

6 класс

Тема 1. Положительный образ Я. (2ч.)

Самоуважение. Привычки.

Тема 2. Общение. (2ч.)

Дружба. Правила поведения в обществе.

Тема 3. Использование грубых слов. (2 ч.)

Грубые слова. Клички. Использование ненормативной лексики.

Тема 4. Понятие о вредных привычках. (3 ч.)

Непослушание. Неуважение к людям. Обман.

Тема 5. Воровство. (2 ч.)

Воровство. Уголовная ответственность.

Тема 6. Принятие решений. (2 ч.)

Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить “нет”

Тема 7. Курение. (4 ч.)

Табакокурение. Вещество - никотин. Заболевания курильщиков (кариес, рак органов дыхания). Пассивные курильщики. Профилактика и борьба с курением.

Тема 8. Алкоголизм. (6 ч.)

Алкоголизм. Злоупотребление алкоголем. Алкогольное отравление. Галлюцинации. Асоциальное поведение. Разрушение внутренних органов.

Тема 9. Наркомания. (5 ч.)

Наркотики. Наркотическая зависимость. Личностные изменения человека. Заболевания наркоманов: гепатит, СПИД. Токсикомания. Галлюцинации. Наркологический диспансер. Группы психологической поддержки.

Тема 10. Бродяжничество (3 ч.)

Бродяжничество. Болезни кожи, паразиты. Попрошайничество.

Тема 11. Пост-тест (3ч.)

Обобщение изученного материала. Пост-тест.

8 класс

Тема 1. Мои ценности (4 часа)

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 часов)

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 (4 часа)

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 (6 часов)

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.

Тема 5. Тренинг навыков невербального общения (4 часа)

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

Тема 6. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения (4 часа).

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 (4 часа)

Виды развлечений в компании подростков. Решение ситуаций.

Тема 8. ВИЧ/СПИД (3 часа).

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

**Тематическое планирование по полезным навыкам
5 класс (34 часов, 1 час в неделю)**

№	Тема урока	Кол-во часов
	Положительный образ Я.	2
1	Мой характер.	1
2	Учусь оценивать себя сам	1
	Понятие о полезных привычках.	1
3	Термин “полезная привычка”. Влияние полезных привычек на здоровье человека	1
	Умение общаться.	16
4	Учусь взаимодействовать.	1
5	Учусь настаивать на своем.	1
6	Общение.	1
7	Щедрость.	1
8	Пунктуальность.	1
9	Правдивость.	1
10	Такт.	1
11	Волшебные слова.	1
12	Волшебные слова.	1
13	Справедливость.	1
14	Умение дружить	1
15	Взаимопонимание.	1
16	Работа в группах.	1
17	Поведение в общественных местах.	1
18	Поведение в общественных местах.	1
19	Разговор по телефону.	1
	Принятие решений.	2
20	Я становлюсь увереннее.	1
21	Когда на меня оказывают давление.	1
	Бережное отношение к природе	2
22	Природа в опасности. Экология.	1
23	Правила поведения в природе. Любовь к природе.	1
	Информация	2
24	Курение.	1
25	Вред курения.	1
	Соблюдение правил дорожного движения	3
26	ПДД. Причины ДТП.	1
27	Правила перехода дорог.	1
28	Дорожная грамота. Отряд ЮИД,	1

	Проведение досуга.	4
29	Хобби. Увлечение. Коллекционирование.	1
30	Игра. Правила игры. Уважение к соперника	1
31	Подвижные игры на свежем воздухе	1
32	Игры в помещении.	1
	Пост-тест.	2
33	Общение изученного материала.	1
34	Пост-тест.	1

**Тематическое планирование по полезным навыкам
6 класс (34 часов, 1 час в неделю)**

№	Тема урока	Кол-во часов
	Положительный образ Я.	2
1	Самоуважение.	1
2	Привычки.	1
	Общение.	2
3	Дружба.	1
4	Правила поведения в обществе.	1
	Использование грубых слов.	2
5	Грубые слова. Клички.	1
6	Использование ненормативной лексики.	1
	Понятие о вредных привычках.	3
7	Термин «Вредная привычка»	1
8	Непослушание. Неуважение к людям.	1
9	Обман.	1
	Воровство	2
10	Воровство.	1
11	Уголовная ответственность.	1
	Принятие решений.	2
12	Учусь сопротивляться давлению.	1
13	Учусь говорить «нет».	1
	Курение.	4
14	Табакокурение. Вещество – никотин.	1
15	Заболевания курильщиков.	1
16	Пассивные курильщики.	1
17	Профилактика и борьба с курением.	1
	Алкоголизм.	6
18	Алкоголизм. Злоупотребление алкоголем.	1
19	Алкогольное отравление	1
20	Болезни алкоголиков.	1
21	Галлюцинации. «Белая горячка».	1
22	Асоциальное поведение. Жизнь с алкоголиком.	1
23	Борьба с алкоголизмом.	1
	Наркомания	5
24	Наркотики. Наркотическая зависимость.	1
25	Личностные изменения человека. Болезни наркоманов.	1

26	Токсикомания.	1
27	Наркологический диспансер.	1
28	Борьба с наркоманией.	1
	Бродяжничество	3
29	Бродяжничество.	1
30	Попрошайничество.	1
31	Болезни кожи, паразиты.	1
	Пост-тест.	3
32	Обобщение изученного материала.	1
33	Пост-тест.	1
34	Повторение изученного за год.	1

**Тематическое планирование по полезным навыкам
8 класс (34 часов, 1 час в неделю)**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Мои ценности	1
2	Я и мои поступки. Подражание кумирам	1
3	Самооценка и самовоспитание	1
4	Как преодолеть стеснительность	1
5	Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека	1
6	ЗОЖ – важная ценность	1
7	Здоровье и наркотики не совместимы	1
8	Красота и здоровье	1
9	Мода и красота	1
10	Эталон красоты	1
11	Моя внешность	1
12	Мнение окружающих	1
13	Возраст, доверие и независимость	1
14	Добросовестность, искренность	1
15	Независимость, самостоятельность	1
16	Принятие решений	1
17	Близкие отношения и риски	1
18	Ответственность при принятии решений	1
19	Мое настроение и общение с людьми	1
20	Давление, влияние ситуации	1
21	Вербальное общение	1
22	Невербальное общение	1
23	Тренинг навыков невербального общения	1
24	Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса	1
25	Выполнение заданий по инструкции.	1
26	Развитие навыков невербального общения	1
27	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	1
28	Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения, манипулирование.	1
29	Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки.	1
30	Роль игры	1

31	Развлечения и кампания	1
32	ВИЧ/СПИД	1
33	Как заражаются ВИЧ	1
34	Рискованное поведение и ВИЧ	1