

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 221»
ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2018



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности обучающихся 5-9 классов
МОУ «СОШ №221 »
социального направления
«Полезные навыки»**

Срок реализации – 5 лет

Автор-составитель:

Бочкова Н.Г.,

заместитель директора по ВР

МОУ «СОШ № 221»

г. Заречный
2018

СОДЕРЖАНИЕ

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	2
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	3
Тематическое планирование.....	7

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность достижения следующих результатов:

- **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 универсальных учебных действий (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):

1. **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).

2. **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.

3. 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

Раздел 1. Курс общения и умения сотрудничать

«Я» в общении с другими. Мы разные. Агрессивное, неуверенное и уверенное поведение. Учимся понимать чувства других людей. Стресс. Способы борьбы с ним. Поведение в конфликтных ситуациях. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения. Знаки дружбы. Взаимоотношения с родителями и взрослыми.

Раздел 2. Водный курс

Кожа. Гигиена кожи. Роль кожи в защите организма. Кожные образования (волосы и ногти), родимые пятна, угри. Купание и солнечные ванны как средство оздоровления организма. Правила поведения на водоемах при приеме солнечных ванн и при купании, способы действия при ЧП на водоеме.

Раздел 3. Солнечный курс

Экология и здоровье. Место и роль человека в природе; солнце, воздух и вода – факторы здоровья; погода и здоровье человека; сезонные требования к одежде и обуви. Правила подготовки к походу, правила поведения при встрече с животными, при укусе клещей и других насекомых. Грибы – съедобные и ядовитые: правила определения и сбора. Лекарственные и ядовитые растения. Способы ориентирования на местности.

Раздел 4. Снежный курс

Органы дыхания и их гигиена. Понятие о дыхательной гимнастике, о заболеваниях дыхательной системы и их профилактике; простудно-инфекционные заболевания, туберкулез. Климат и его влияние на самочувствие человека. Закаливание организма. Признаки обморожения и правила поведения при общем охлаждении и обморожении. Правила поведения во время гололеда. Правила поведения при попадании под лед.

Раздел 5. Курс личной безопасности

Грамотное восприятие себя и окружающего мира. Ситуации криминогенного характера. Перед тобой незнакомец. Критического восприятия незнакомых людей. Психологические основы самозащиты, ситуации криминогенного характера в квартире,

подъезде, на улице. Способы избегания опасных домогательств и насилия. Правила поведения при нападении террористов. ТВ, видео, компьютерные игры. Критическое отношение к информации, передаваемой с экрана телевизора, дисплея компьютера.

6 класс

Раздел 1. Курс эффективного общения, принятия решений и сопротивления давлению сверстников.

Самооценка и самовоспитание. План самовоспитания. Личность и индивидуальность. Самоуважение. Ответственность и эгоизм. Ответственность перед кем-то. Ответственность за кого-то. Как преодолеть стеснительность? Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения. Тревожность. Как преодолеть тревожность. Как начать разговор. Как поддерживать и завершать разговор. Я становлюсь увереннее. Когда на меня оказывают давление. Учусь сопротивляться давлению. Понятие группового давления. Сопротивление давлению социального окружения. Учусь говорить «Нет».

Раздел 2. Весенний курс

Физическая и нервная усталость. Освежающий сон. Антистрессовая гимнастика. Расслабляйся и восстанавливай силы. Паводки, наводнения, сосульки: правильные и безопасные действия во время весенних каникул.

Раздел 3. Огненный курс

Пожар. Причины пожара. Основные факторы пожара, воздействующие на людей. Огнестойкость зданий и средства пожаротушения. Правила поведения при пожаре в квартире и на природе, правила обращения с бытовыми электроприборами.

Раздел 4. Городской курс

Опасные ситуации в доме: затопление квартиры, опасные вещества в повседневной жизни, взрыв и обрушение дома, захлопнулась дверь. Опасные ситуации на улице: действия в толпе, при укусе собаки, чрезвычайные ситуации на транспорте, поведение на дороге.

Раздел 5. Курс личной безопасности

Моё здоровье. Соблюдай безопасность. Что такое психоактивное вещество. Кто и почему употребляет психоактивные вещества. Наркотики, психоактивные вещества, ингалянты и последствия их употребления. Давление, влияние, ситуации. «Уловки дилеров». Как отказаться от предложенных наркотиков. Сопротивление массовой рекламе психоактивных веществ. Законы распространения наркомании. Твои действия на давление, влияние, ситуации...

7 класс

Раздел 1. Твоё свободное время

Уход за комнатными цветами. Животные в доме. Романсы и народные песни. Заманчивый мир дискотек. Чтение книг.

Раздел 2. Познай себя

Я и мои поступки. Самооценка и самовоспитание. Как преодолевать стеснительность. Ответственность. Личность, мотивация, потребность. Темперамент, характер, познавательные процессы.

Раздел 3. Помоги себе сам

Что значит быть «культурным человеком». Формирование культуры поведения. Как поддержать дружбу. Навыки построения дружеских отношений. Как прервать нежелательную дружбу. Умение отличить дружбу от нежелательных отношений. Умей ответить за себя. Навыки ответственности за свои поступки. Поведение в конфликтной ситуации. Навыки разрешения конфликтов мирным путем. Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом. Алкоголь и его последствия. Выработка негативного отношения к алкоголю. Табакизм и его восприятие окружающими. Навыки отказа от курения. Что такое марихуана. Правда и ложь о марихуане. Поведенческий тренинг «Вперед к здоровью»

Раздел 4. Оказание первой помощи в сложной ситуации

Средства оказания первой доврачебной помощи (аптечка, подручные средства). Виды ран. Профилактика осложнённых ран. Химическая и механическая антисептика (вне медицинских учреждений). Антисептика. Правила наложения антисептических повязок. Виды и признаки кровотечений. Правила наложения давящих повязок; жгута при различных видах кровотечений. Причины и признаки остановки сердца. Определение пульса. Оказание первой помощи при сердечной недостаточности, обмороке. Причины травм опорно – двигательной системы. Виды травм. Оказание первой помощи при травмах головы и позвоночника. Травматический шок, его признаки. Транспортировка пострадавшего при различных видах травм. Конкурсная программа «Дружеский аукцион»

8 класс

Раздел 1. Мои ценности

Красота и здоровье. Возраст, доверие, независимость. Мое настроение и общение с людьми. Тренинг навыков невербального общения. Поведение и культура. Общение в моей жизни. Конфликт — неизбежность или... Комплимент — дело серьезное? Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения. Привет, индивидуальность, или Чем я отличаюсь от других. Развлечения в компании. А без друзей на свете трудно жить...

Раздел 2. Оказание первой помощи в сложной ситуации

Приемы и последовательность оказания первой доврачебной помощи при электротравмах, утоплении, удушье, отравлении угарным газом. Определение возможных причин возникновения и способов устранения критических состояний. Первая помощь при утоплении удушении, электротравмах и поражении молнией. Меры безопасности при обращении с электрическими приборами и электрооборудованием. Основы безопасного поведения в критических ситуациях.

Приемы и последовательность оказания первой доврачебной помощи при отравлении пищевыми продуктами и другими веществами, укусах животных. Классификация инфекционных заболеваний. Источники инфекционных заболеваний.

Пищевые токсикоинфекции. Ботулизм. Оказание первой помощи при отравлении. Животные, представляющие опасность для человека в природе. Предотвращение укусов животных (змей, насекомых, клещей). Оказание первой помощи при укусах животных.

Правила безопасного применения лекарственных средств в быту. Правила безопасного хранения и употребления лекарственных средств в быту. Оказание первой помощи при отравлении лекарственными препаратами и бытовыми химическими средствами.

Раздел 3. Основы энергосбережения

Энергия и работа. Виды энергии (механическая, тепловая, химическая, электромагнитная, ядерная). Энергоёмкость различных видов энергетики. Закон сохранения и превращения энергии.

Технологии получения и использования различных видов энергии. «Альтернативные» источники энергии. Транспортировка (передача) энергии.

Виды топлива. Теплотворная способность различных видов топлива. «Ядерное топливо», ядерная энергетика (её особенности, экономические и экологические проблемы, связанные с ядерной энергетикой).

Раздел 4. На пути к гармонии

Каким ты выглядишь в глазах других? О пользе критики. Конфликты и компромиссы. Умение принимать решение. Зачем людям законы. Стрессы в жизни человека. Способы борьбы со стрессами. Конкурсная программа «Вместе – лучше?»

9 класс

Раздел 1. Основы энергосбережения

Тепловые свойства материалов. Теплоемкость, теплопроводность. Теплоизоляционные материалы.

Источники света. Лампы накаливания. Газоразрядные лампы. Светодиодные источники. Элементарная физика различных источников света. Сравнение спектров излучения различных источников света. Физические основы «экономичности» «энергосберегающих» источников света.

Приборы учета энергопотребления: счетчик электрической энергии, счетчик «тепловой» энергии. Приборы учета потребления воды и газа. Физические основы работы приборов учета.

Технический паспорт энергопотребления дома, квартиры, школы. Энергетический аудит (основы технологического и экономического анализа).

Раздел 2. Химия в быту

Что надо знать о товарах бытовой химии (о чем рассказала этикетка). Правила техники безопасности при использовании товаров бытовой химии. Условные обозначения, состав, штрих-код и другие элементы на этикетках. Сочетаемость химических веществ, совместное использование, товары бытовой химии и окружающая среда.

Чистота в доме (Как у вас чисто!). Химические вещества, используемые как средства для уборки половых покрытий, обработки мебели, чистки сантехники и кухни. Дезинфекция дома. Использование подручных средств для наведения чистоты в доме.

Все можно склеить!? (способы работы с клеящими материалами, приготовление собственных клеящих материалов). Способы склеивания различных материалов, практикум по изготовлению замазок, клеев и герметиков собственного производства.

Стирка – дело серьезное. Виды тканей и волокон. Способы распознавания тканей. Условные обозначения на изделиях. Виды моющих средств и особенности их использования.

Химия для растений: польза или вред? Болезни и вредители комнатных растений. Средства защиты комнатных растений. Правила техники безопасности при обработке

комнатных растений. Минеральные удобрения. Определение минеральных удобрений. Определение необходимости внесения удобрений по внешнему виду растений. Правила внесения подкормки.

Инсектициды и репелленты – что это такое? Инсектициды и репелленты – средства защиты от насекомых и других животных. Необходимость использования и правила техники безопасности при использовании этой группы химических веществ.

Коротко о разном (удаление пятен, чистка обуви, художественные краски). Использование химических веществ для удаления пятен с одежды, чистки и продления срока службы обуви и одежды, использование красок в живописи. Средства защиты рук. Косметические средства – за и против.

Раздел 3. Помоги себе сам

Моя внешность. Чувства, которые мы переживаем. Как преодолеть конфликт. Насилие. Близкие отношения и риск. Как заражаются ВИЧ. Рискованное поведение и ВИЧ. Безопасное поведение и ВИЧ.

Развитие личных ресурсов. Стратегия и навыки высокофункционального поведения

Раздел 4. Навыки делового общения

Ведение деловой беседы. Речевая культура делового человека . «Язык общения». Невербальная культура делового разговора. Установление контакта с собеседником. Умение общаться. Телефонный звонок о рекламируемой вакансии. Правила ведения телефонных переговоров. Как правильно подготовить документы при трудоустройстве. Требования к составлению резюме

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название темы	Форма проведения занятия	Кол-во часов
1.	Курс общения и умения сотрудничать	Лекции, практические упражнения	10
2.	Водный курс	Лекции, практические упражнения	4
3.	Солнечный курс	Лекции, практические упражнения	7
4.	Снежный курс	Лекции, практические упражнения	5
5.	Курс личной безопасности	Лекции, практические упражнения	8
ИТОГО:			34

6 класс

№ п/п	Название темы	Форма проведения занятия	Кол-во часов
1.	Курс эффективного общения, принятия решений и сопротивления давлению сверстников.	Лекции, практические упражнения	12
2.	Весенний курс	Лекции, практические упражнения	3
3.	Огненный курс	Лекции, практические упражнения	5
4.	Городской курс	Лекции, практические упражнения	5

		упражнения	
5.	Курс личной безопасности	Лекции, практические упражнения	9
ИТОГО:			34

7 класс

№ п/п	Название темы	Форма проведения занятия	Кол-во часов
1.	Твое свободное время	Лекции, дискуссия	5
2.	Познай себя	Лекции, дискуссия	6
3.	Помоги себе сам	Лекции, дискуссия	10
4.	Оказания первой помощи в сложной ситуации	Семинар, практикум, практическая работа	13
ИТОГО:			34

8 класс

№ п/п	Название темы	Форма проведения занятия	Кол-во часов
1.	Мои ценности	Лекции, практические упражнения	12
2.	Оказание первой помощи в сложной ситуации	Семинар, практикум	7
3.	Основы энергосбережения		9
4.	На пути к гармонии		6
ИТОГО:			34

9 класс

№ п/п	Название темы	Форма проведения занятия	Кол-во часов
1.	Основы энергосбережения	Лекции, практические упражнения	9
2.	Химия в быту	Лекции, практические упражнения	12
3.	Помоги себе сам	Лекции, практические упражнения	8
4.	Навыки делового общения	Лекции, практические упражнения	5
ИТОГО:			34

1.