

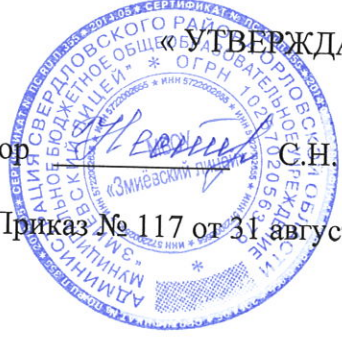
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змиёвский лицей»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 7 от 31.08.20 г.

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор  С.Н. Нестерова

Приказ № 117 от 31 августа 2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МОЙ ВЫБОР»**

Уровень образования: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ (5-9 класс)

Направление: ОБЩЕКУЛЬТУРНОЕ

Количество часов: 68

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Социальный педагог: Королева Алевтина Алексеевна

пгт. Змиёвка
2020 г.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения данного курса у обучающихся повышается уровень коммуникативных навыков, уверенность в себе, снижается уровень тревожности, а также подростки становятся более компетентными в использовании интернет-ресурсов и поведению в социуме.

Познавательные УУД:

- находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию для принятия решения;
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе);
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций);
- овладеют умением ставить и решать проблему, рефлексировать свои чувства и поведение;
- овладевают умением осознанно строить речевое высказывание в устной форме, извлекать необходимую информацию из прослушанных текстов;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Личностные УУД:

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении;
- понимать чувства других людей;
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор, осознанно делать свой выбор;
- уметь соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами;
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях.

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;
- планировать деятельность в учебной и жизненной ситуациях;
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков;
- использовать полученную информацию и отработанные способы прогнозировать последствия;
- овладеют элементами волевой саморегуляции, как способность к выбору в ситуации конфликта, к преодолению препятствий, выбору правильного пути решения.

Коммуникативные УУД:

- уметь взаимодействовать со сверстниками: в паре, малой группе;
- формулировать и выражать свое собственное мнение и позицию;
- излагать свое собственное мнение и позицию;
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), оказывать поддержку, корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8 класс (34 часа)

Раздел 1. Самопознание (3 часа)

- 1.1. Телосложение. Особенности функционирования различных систем органов человека. Практическая работа: «Что я знаю о себе. (вес, рост)».
- 1.2. Саморегуляция систем органов человека взросления. Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления.
- 1.3. Самопознание через ощущение, чувства, образ. Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей.

Раздел 2. Я и другие (6 часов)

- 2.1. Положение личности в группе. Формальные и неформальные группы
- 2.2. Базовые компоненты общения. Вербальное и невербальное общение.
- 2.3. Межличностные взаимодействия. Конфликты с родителями, друзьями, учителями.
- 2.4. Тактика взаимодействия. Конфронтация.
- 2.5. Занятие с элементами тренинга на определение степени конфликтности.
- 2.6. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Психолого- социальный климат в семье.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов)

- 3.1. Гигиена тела. (Правила личной гигиены подростков).
- 3.2. Гигиена полости рта. (Профилактические осмотры у стоматолога).
- 3.3. Гигиена труда и отдыха.
- 3.4. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.
- 3.5. Профилактика инфекционных заболеваний.
- 3.6. Механизмы защиты организма. Иммунитет.
- 3.7. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций.

Раздел 4. Питание и здоровье (5 часов)

- 4.1. Питание основа жизни.

- 4.2. Гигиена питания.
- 4.3. Значение режима питания в сохранении здоровья.
- 4.4. Правила поведения в местах общественного питания.
- 4.5. Традиции приема пищи в разных странах.

Раздел 5. Особенности личной безопасности и профилактика травматизма (6 часов)

- 5.1. Безопасное поведение на дорогах.
- 5.2. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.
- 5.3. Бытовой и уличный травматизм.
- 5.4. Опасность движения группой.
- 5.5. Поведение в экстремальных ситуациях.
- 5.6. Поведение при угрозе террористического акта.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа)

- 6.1. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб.
- 6.2. Выбор медицинских услуг.
- 6.3. Общение с лекарственными препаратами.

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (3 часа)

- 7.1. Зависимость социальная, групповая, психологическая.
- 7.2. Курение – проблемы, зависимости.
- 7.3. Последствия употребления ПАВ. Как сказать «НЕТ»!

Промежуточная аттестация – итоговая диагностика (1 час)

9 класс (34 часа)

Раздел 1. Самопознание (3 часа)

- 1.1. Телосложение. Знание своего тела. Ткани, органы, системы органов человека. Практическая работа: «Я и мое тело».
- 1.2. Саморегуляция систем органов человека. Взаимосвязь физиологических и психосоциальных процессов в период полового созревания.
- 1.3. Самопознания через ощущение, чувство, образ. Взаимосвязь физического и психологического здоровья.

Раздел 2. Я и другие (6 часов)

- 2.1. Положение личности в группе. Роль лидера в формальной и неформальной группе. Особенности общения подростков в группе.
- 2.2. Базовые компоненты общения. Особенности общения подростков в группе.
- 2.3. Межличностные взаимодействия. Взаимоотношения людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций.
- 2.4. Тактика взаимодействия. Групповое давление.
- 2.5. Занятие с элементами тренинга на умение противостоять групповому давлению.
- 2.6. Правовые аспекты семейного взаимодействия.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов)

- 3.1. Гигиена тела (Правила личной гигиены подростков).
- 3.2. Гигиена полости рта. (Профилактические осмотры у стоматолога).
- 3.3. Гигиена труда и отдыха. (Микроклимат в классе).
- 3.4. Профилактика инфекционных заболеваний.
- 3.5. Эпидемии. Пандемии.
- 3.6. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций.
- 3.7. Инфекции, передаваемые половым путем.

Раздел 4. Питание и здоровье (5 часов)

- 4.1. Питание основа жизни.
- 4.2. Традиции национальной кухни.
- 4.3. Гигиена питания.
- 4.4. Питание во время экзаменов.
- 4.5. Правила поведения в местах общественного питания.

Раздел 5. Особенности личной безопасности и профилактика травматизма (6 часов)

- 5.1. Безопасное поведение на дорогах.
- 5.2. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.
- 5.3. Бытовой и уличный травматизм.
- 5.4. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой).
- 5.5. Поведение в экстремальных ситуациях.
- 5.6. Травматизм при конфликтах. Поведение в ситуации горя и печали.

Раздел 6. Культура поведения медицинских услуг (3 часа)

- 6.1. Выбор медицинских услуг. Альтернативная медицина, влияние на организм человека. Критическое отношение к рекламам и выбору услуг.
- 6.2. Общение с лекарственными препаратами. Злоупотребление медикаментами.
- 6.3. Побочные действия лекарственных средств.

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (3 часа)

- 7.1. Зависимость от ПАВ. Употребление ПАВ, как ложный путь решения жизненных проблем.
- 7.2. Последствия употребления ПАВ.
- 7.3. Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ.

Промежуточная аттестация – итоговая диагностика (1 час)

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МОЙ ВЫБОР»

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Раздел 1. Самопознание	3	1	2
2	Раздел 2. Я и другие	6	2	4
3	Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	7	3	4
4	Раздел 4. Питание и здоровье	5	3	2
5	Раздел 5. Особенности личной безопасности и профилактика травматизма	6	2	4
6	Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг	3	2	1
7	Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)	3	1	2
8	Промежуточная аттестация – итоговая диагностика	1		1
	ИТОГО	34	14	20

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Раздел 1. Самопознание.	3	1	2
2	Раздел 2. Я и другие.	6	2	4
3	Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	7	3	4
4	Раздел 4. Питание и здоровье	5	4	1
5	Раздел 5. Особенности личной безопасности и профилактика	6	2	4

	травматизма			
6	Раздел 6. Культура поведения медицинских услуг	3	2	1
7	Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)	3	1	2
8	Промежуточная аттестация – итоговая диагностика	1		1
	ИТОГО	34	15	19