

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Полезные навыки»  
для обучающихся 8-9 классов  
направление внеурочной деятельности  
«Социальное»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Полезные навыки» для обучающихся 8-9 классов составлена на основе требований результатам освоения ООП ООО МКОУ «Зябинская СОШ».

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **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;
- 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.

### **Метапредметные результаты:**

- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **8 класс**

Вводное занятие. Мои ценности. Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека. Ранжирование ценностей. Ценность – хорошее здоровье. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и поведение людей. Красота и здоровье. Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте может зависеть от мнения окружающих. Принятие решений. Возраст, доверие и независимость. Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правильности чувств. Независимость – самостоятельности, свобода, отсутствие подчинения. Возрастающая независимость предполагает ответственность. Принятие решений. Мое настроение и общение с людьми. 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. Тренинг навыков невербального общения. Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения. Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения, манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки. Ролевая игра. Развлечения в компании. Виды развлечений в компании подростков. Решение

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

### 9 класс

Моя внешность. Возрастные естественные изменения внешности человека. Искусственные способы изменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка). Имидж. Чувства, которые мы переживаем. Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательных чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способы преодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесение извинений, конструктивное предложение, уход, избежание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физической активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений. Как преодолеть конфликт? Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такое конфликт, консенсус, компромисс? Избежание конфликта. Приспособление. Причины возникновения конфликтов. Насилие. Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное. Способы избежание насилия. Анализ информационного продукта (телепередач, сайтов) на предмет наличия разных видов насилия. Близкие отношения и риск. Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях. Рискованное поведение и ВИЧ. Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения. Итоговое занятие.

### Описание форм организации и видов деятельности

Занятия проводятся в форме бесед, групповых занятий тренингов, дискуссий.

### КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов
<b>8 класс</b>		
1.	Вводное занятие	1
2.	Мои ценности	1
3.	Красота и здоровье	1
4.	Возраст, доверие и независимость	1
5.	Мое настроение и общение с людьми	1
6.	Тренинг навыков невербального общения	1
7.	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	1
8.	Развлечения в кампании ВИЧ/ СПИД	1
9.	Итоговое занятие	1
<b>9 класс</b>		
1.	Вводное занятие	1

2.	Моя внешность	1
3.	Чувства, которые мы переживаем	1
4.	Как преодолеть конфликт?	1
5.	Насилие	1
6.	Близкие отношения и риск	1
7.	Рискованное поведение и ВИЧ	1
8.	Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.	1
9.	Итоговое занятие.	1











