

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки»

Программа рассчитана на реализацию в 1 года в количестве 34 часов (1 час в неделю).

Рабочая программа к курсу «Жизненные навыки» составлена на основе программы «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6- класс)» / С. В. Кривцова, Д. В. Рязанова, О. И. Еронова, Е. А. Пояркова; Под ред. С. В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012г.; на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки»

Социальное направление

5 -е классы

Ранний подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные требования и роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом к себе и другим в мире в целом.

Цель программы: создание условий для сохранения и формирования полноценного психологического здоровья учащихся, находящихся на этапе возрастного кризиса.

Для реализации поставленной цели нужно решить следующие задачи:

- помочь подросткам адаптироваться к условиям средней школы;
- научить подростков лучше понимать себя и других;
- формировать у пятиклассников умение принимать на себя ответственность за свои поступки;
- помочь школьникам обрести уверенность в собственных силах;
- создавать положительный эмоциональный настрой, способствовать снятию страхов, эмоционального напряжения.

Структура занятий

Каждое занятие делится на:

- эмоциональную разминку,
- основную часть по теме занятия,
- заключительную часть: игровую или тестовую.

Методы, используемые в программе:

- психологическая информация,
- интеллектуальные задания,
- ролевые методы,
- коммуникативные игры,
- игры, направленные на развитие воображения,
- задания с использованием терапевтических метафор,
- задания на формирование «эмоциональной» грамотности,
- когнитивные методы,
- дискуссионные методы.

Формы контроля: входная, итоговая диагностика (уровень тревожности), творческие работы.

Планируемые результаты освоения программы.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- осознавать качества необходимые для обучающегося основной школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;

Ученик получит возможность научиться:

- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- взаимодействовать в группе с целью наиболее эффективного решения поставленных задач;
- выражать вербально переживаемые чувства;
- соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу.
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- определять комфортные границы общения в разных ситуациях;
- понимать важность развития эмпатии;
- использовать невербальное общение в классе для достижения поставленных целей общения;
- понимать значимость доверительных отношений;
- определять границы в общении в паре, группе, классе.
- определять конфликтные ситуации, их причину;
- понимать чувства участников конфликта;
- оценивать стили поведения в конфликте.
- определять стереотипы, ярлыки и предрассудки в обычной жизненной ситуации;
- оценивать влияние предрассудков и стереотипов на отношения и общение;
- видеть свою уникальность и неповторимость.

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого;
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

Содержание

Раздел I. «Мы – пятиклассники!» Проблемы адаптации к средней школе.

Работа направлена на помощь детям при адаптации к средней школе. Ребята получают возможность по-новому взглянуть на свои возможности, обнаружить преимущества, которые дает переход в среднюю школу.

Раздел 2. Я – ты – группа.

Основные задачи работы на этом этапе – создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Работа с собственными чувствами, определение безопасного места и собственных границ.

Раздел 3. Учимся общаться.

Будут рассмотрены разные позиции в общении, навыки взаимодействия, навыки общения с разными взрослыми: границы поведения, цензурность, лексики в разных группах (родители, учителя, друзья, одноклассники). После прохождения этой темы подросток будет знать, каким навыкам ему нужно обучиться и как, какими он уже владеет и может на них опираться.

Раздел 4. Конкуренция или сотрудничество?

Формирование и развитие навыков разрешения конфликтов. Показать разные стратегии поведения в конфликтах и выбрать для каждого свои. У подростков появляется новый опыт проживания конфликтных ситуаций.

5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.

Основная цель – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Будут рассмотрены не только «другие» сверстники, но и другие, «не мои» группировки, «другие» взрослые, дети. Сравнение своей и другой группы, исследование, какие группы есть в классе, в школе. Что нужно сделать, чтобы дать другим быть рядом со мной?

Тематическое планирование внеурочной деятельности коррекционно-развивающих занятий.

№	Название раздела (темы) программы	Количество часов	Содержательные единицы программы	Планируемые результаты		
1	Я - ты – группа.	7	<p>Правила и безопасность. Продолжаем знакомиться. Что я знаю о себе. Наши чувства. Говорим о своих чувствах. Мое тело Личное пространство Коллаж Диагностика адаптации к основной школе.</p>	<p><u>Личностные УУД</u> <u>Ученик научится:</u> -взаимодействовать в группе с целью наиболее эффективного решения поставленных задач; -выражать вербально переживаемые чувства; -соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу. -определять комфортные границы общения в разных ситуациях; -понимать важность развития эмпатии; -соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу. <u>Ученик получит возможность:</u> -поделиться опытом переживания</p>	<p><u>Регулятивные УУД</u> <u>Ученик научится:</u> -принимать и сохранять учебную задачу; -учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - вносить необходимые</p>	<p><u>Коммуникативные УУД</u> -осознавать качества необходимые для обучающегося основной школы; -оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации; -объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества; -осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -адаптироваться</p>

				<p>различных чувств в классе; -продолжить исследование своего тела; -анализировать внутреннее состояние в разных ситуациях, презентовать одноклассникам особенности своего внутреннего мира.</p>	<p>коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p>	<p>применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия; -учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях; -осознавать ответственность за своё речевое поведение; -анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек; -осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.</p>
2	<p>Мы – пятиклассники! Проблемы адаптации к средней школе</p>	4	<p>Нравится – не нравится в средней школе. Мы – исследователи! День пятиклассника. Такие разные школы: начальная и средняя</p>	<p><u>Ученик научится:</u> -взаимодействовать в группе с целью наиболее эффективного решения поставленных задач; -выражать вербально переживаемые</p>	<p><u>Регулятивные УУД</u> Ученик <u>научится:</u> -принимать и сохранять учебную задачу; -учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в</p>	<p>необходимые для обучающегося основной школы; -оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;</p>

				<p>чувства; -соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу. -определять комфортные границы общения в разных ситуациях; -понимать важность развития эмпатии; -соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу. <u>Ученик получит возможность:</u> -сравнить опыт жизни в начальной школе и среднем звене; -стать исследователем новой обстановки, увидеть плюсы изменений; -получить опыт коллективного решения жизненных ситуаций, с которыми сталкивается в новой обстановке</p>	<p>сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; Ученик <u>получит возможность научиться:</u> -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p>	<p>-объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества; -осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям; Ученик <u>получит возможность научиться:</u> -адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия; -учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях; -осознавать ответственность за своё речевое поведение; -анализировать свои</p>
--	--	--	--	--	--	---

						речевые привычки, избавляться от плохих привычек; -осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.
3	Учимся общаться	8	Начинаем общаться Я и ты действуем вместе Общаемся без слов Доверие и взаимодействие в группе Мы – команда? Даем место другому и отстаиваем свое место. Просто скажи: «Нет!»	<u>Ученик научится:</u> -использовать невербальное общение в классе для достижения поставленных целей общения; -понимать значимость доверительных отношений; -определять границы в общении в паре, группе, классе. <u>Ученик получит возможность:</u> -поделиться опытом переживания различных чувств в классе; -отстаивать свое мнение в классе; -действовать в команде.	<u>Регулятивные УУД</u> <u>Ученик научится:</u> -принимать и сохранять учебную задачу; -учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;	-осознавать качества необходимые для обучающегося основной школы; -оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации; -объяснить значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества; -осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -адаптироваться

					<p>- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p>	<p>применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;</p> <p>-учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;</p> <p>-осознавать ответственность за своё речевое поведение;</p> <p>-анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;</p> <p>-осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.</p>
4	Конкуренция или сотрудничество?	7	<p>Что такое конфликт? Причины конфликтов Наши чувства в конфликте Стратегии поведения в конфликте. Тренируем конструктивное поведение в конфликте.</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>-определять конфликтные ситуации, их причину;</p> <p>-понимать чувства участников конфликта;</p> <p>-оценивать стили поведения в</p>	<p><u>Регулятивные УУД</u></p> <p>Ученик <u>научится:</u></p> <p>-принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в</p>	<p>-осознавать качества необходимые для обучающегося основной школы;</p> <p>-оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной</p>

			<p>Конфлик? Отлично! Конфликты проходят отношения остаются.</p>	<p>конфликте. <u>Ученик получить возможность:</u> -прогнозировать развитие конфликта, его последствий для участников; -видеть положительное в конфликтной ситуации; -анализировать внутреннее состояние участников конфликтной ситуации; -планировать состояние отношений в паре, группе, классе после конфликта.</p>	<p>сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; Ученик <u>получит возможность научиться:</u> -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p>	<p>ситуации; -объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества; -осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям; Ученик <u>получит возможность научиться:</u> -адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия; -учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях; -осознавать ответственность за своё речевое поведение;</p>
--	--	--	---	--	---	---

						<p>-анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;</p> <p>-осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.</p>
5	<p>«Другие». Проблемы подростковой толерантности.</p>	8	<p>Уникальность и различия. «Другие» в нашей жизни «Странные» люди Разные нормы и правила Ярлыки и стереотипы Как жить в мире различий Нужно ли человеку меняться? Итоговое занятие</p>	<p><u>Ученик научится:</u> -определять стереотипы, ярлыки и предрассудки в обычной жизненной ситуации; -оценивать влияние предрассудков и стереотипов на отношения и общение; -видеть свою уникальность и неповторимость. <u>Ученик получить возможность:</u> -в упражнениях тренировать умения видеть ярлыки и подлинные черты личности; -оценить свое поведение в общении, основанное на роли предрассудков;</p>	<p><u>Регулятивные УУД</u> Ученик <u>научится:</u> -принимать и сохранять учебную задачу; -учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; Ученик <u>получит возможность научиться:</u> -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,</p>	<p>-осознавать качества необходимые для обучающегося основной школы;</p> <p>-оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;</p> <p>-объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;</p> <p>-осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;</p> <p>Ученик <u>получит возможность научиться:</u></p>

			<p>-оценить изменения в себе, развитие личностных качеств в течение года;</p> <p>-анализировать результаты работы по курсу, подводить итоги изменений в отношениях с одноклассниками.</p>	<p>родителей и других людей;</p> <p>- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p>	<p>-адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;</p> <p>-учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;</p> <p>-осознавать ответственность за своё речевое поведение;</p> <p>-анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;</p> <p>-осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.</p>
	Итого:	34			

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности 5 -е классы
«Жизненные навыки»**

№	Тема урока	Контроль	Дата проведения (план)	Дата проведения (по факту)
1.	Правила и безопасность.	Входящая диагностика	16.09.19	
2.	Продолжаем знакомиться.		23.09.19	
3.	Наши чувства		21.09.19	
4.	Говорим о своих чувствах.		07.10.19	
5.	Мое тело		14.10.19	
6.	Личное пространство		21.10.19	
7.	Коллаж		28.10.19	
8.	Нравится – не нравится в средней школе		11.11.19	
9.	Мы – исследователи!		18.11.19	
10.	День пятиклассника		25.11.19	
11.	Такие разные школы: начальная и средняя		02.12.19	
12.	Начинаем общаться		09.12.19	
13.	Я и ты действуем вместе 1 часть		16.12.19	
14.	Я и ты действуем вместе 2 часть		23.12.19	
15.	Общаемся без слов		30.12.19	
16.	Доверие и взаимодействие в группе		13.01.20	
17.	Мы – команда?		20.01.20	
18.	Даем место другому и отстаиваем свое место.		27.01.20	
19.	Просто скажи: «Нет!»		03.02.20	
20.	Что такое конфликт?		17.02.20	
21.	Причины конфликтов		24.02.20	
22.	Наши чувства в конфликте		02.03.20	
23.	Стратегии поведения в конфликте.		09.03.20	
24.	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.		16.03.20	
25.	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.		30.03.20	
26.	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.		06.04.20	
27.	Уникальность и различия.		13.04.20	
28.	«Другие» в нашей жизни		20.04.20	
29.	«Странные» люди		27.04.20	
30.	Разные нормы и правила		04.05.20	
31.	Ярлыки и стереотипы		11.05.20	
32.	Стереотипы и предрассудки		18.05.20	
33.	Как жить в мире различий		25.05.20	
34.	Итоговое занятие	Итоговая диагностика	25.05.20	

Список литературы

1. «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6-класс)» / С. В. Кривцова, Д. В. Рязанова, О. И. Еронова, Е. А. Пояркова; Под ред. С. В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012г.;
2. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.
3. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003г.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.