

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 79» городского округа Самара

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
*Боклина* /Е.М.Боклина/  
Протокол № 1  
от «24» 08 2021 г.

«Проверено»  
Заместитель директора по  
УВР МБОУ Школа № 79  
г.о. Самара  
*Жеребилова* /А.А.Жеребилова/  
от «1» сентября 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Школа № 79  
г.о. Самара  
*Коннова* /Е.В.Коннова/  
от «01» 09 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-6 классов

**«Жизненные навыки»**

**Направление:** социальное

**Форма организации:** кружок

**Возрастной состав:** 11-13 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Разработчик:** учитель Маркарян Т.Ю.

г. Самара, 2021 г.

## Пояснительная записка

### 1. При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа № 1577 от 31.12.15);
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»;
  
- ООП НОО МБОУ Школа № 79 г.о. Самара;
- Учебный план МБОУ Школа № 79 г.о. Самара.

### 2. Актуальность программы.

Актуальность программы курс актуален для адаптации учащихся 11-13 лет к средней школе, повышения самооценки личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности.

Новизна программы в том, что она направлена на поддержку становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России. На уроках важна активность школьника, его участие в обсуждениях жизненных ситуаций. Это уроки разъяснения, объяснения и обучения.

### 3. Цели и задачи программы

Цель программы создание среды психологической безопасности, развитие умения выстроить доверительные отношения с людьми, закрепление и развитие основных жизненных умений, приобретенные в начальной школе.

Задачи программы:

#### ***Учебные задачи:***

- Сформировать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение

#### ***Воспитательные задачи:***

- Способствовать детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя.

#### ***Развивающие задачи:***

- Создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;

#### 4. Режим занятий

**Количество часов:** 5 класс – 3 час в неделю.

6 класс – 3 час в неделю.

**Количество часов в год:** 5 класс – 102 часа.

6 класс – 102 часа.

**Категории участников:** 5, 6 класс.

#### 5. Уровень воспитательных результатов

Отличительными особенностями программы «Жизненные навыки» является то, что она посвящена не столько навыкам, сколько тому, как устроена жизнь. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В ходе реализации программы, создаются условия, которые помогут младшим подросткам адаптироваться к миру, лучше узнать и понять себя, освоить жизненные навыки и социальные умения. Под руководством педагога-психолога дети 11-13 лет в течение всего года, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Все занятия проводятся в тренинговой форме.

#### Ожидаемые результаты

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате подросток будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).</li> <li>- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учиться высказывать свое мнение;</li> <li>- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;</li> <li>- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;</li> <li>- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать самого себя и других людей;</li> <li>- Развивать чувства переживания и сочувствия;</li> <li>- Умения идти на компромисс;</li> <li>- Навыки саморегуляции;</li> <li>- Умения различать типы темперамента;</li> <li>- Позитивного самоотношения при обогащении</li> </ul>

<p>делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.</p>	<p>психолога;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</li> <li>- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);</li> <li>- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</li> </ul>	<p>черт характера.</p>
---	--	------------------------

## 6. Результаты изучения программы

**У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:**

**Личностные универсальные учебные действия:**

***У учащихся будут сформированы:***

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- эмпатии как осознанного

понимания чувств других людей и сопереживания выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

***Научатся:***

- 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;

- 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, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

**Познавательные универсальные учебные действия:**

***Научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

##### ***Научатся:***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

#### **7. Формы подведения итогов**

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности по темам программы.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности реализации внеурочной деятельности.

#### **8. Образовательные формы программы**

Занятия проводятся в форме уроков, тренингов, познавательных внеурочных мероприятий и игровых программ, позволяющих школьникам приобретать опыт нравственного поведения. Реализация программы предполагает формирование первоначального представления о базовых ценностях отечественной культуры в процессе проведения бесед, экскурсий, заочных путешествий, участия в творческой деятельности, такой, как театральные постановки, литературно-музыкальные композиции, художественные выставки, просмотр видеофильмов.

#### **9. Методы организации обучения**

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, лично-ориентированный подход и прочие.

Каждому уровню результатов внеурочной деятельности соответствуют свои методы, которые могут быть классифицированы по источнику получения знаний Н.М. Верзилина, Е.И. Перовского следующим образом:

- наглядный метод;
- словесный метод;
- практический метод.

#### **10. Содержание курса внеурочной деятельности.**

Содержание курса 5 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
Раздел №1. Я – ты – группа Правила безопасности	Познавательная	Познавательные беседы

Продолжаем знакомиться Наши чувства Говорим о своих чувствах Мое тело Личное пространство	Игровая	Ролевая игра Социально-моделирующая игра
<b>Раздел № 2.</b> <b>Мы-пятиклассники</b> Нравится-не нравится в средней школе Мы-исследователи! День пятиклассника Такие разные школы: начальная и средняя	Познавательная  Игровая	Викторины, познавательные игры, познавательные беседы Дидактический театр, Ролевая игра.
<b>Раздел № 3. Учимся общаться</b> 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!»	Проблемно- ценностное общение  Досугово- развлекательная деятельность	Проблемно-ценностная дискуссия
<b>Раздел № 4.</b> <b>Конкуренция или сотрудничество?</b> Что такое конфликт? Причины конфликтов Наши чувства в конflikте Стратегии поведения в конflikте. Понятие сотрудничества. Тренируем конструктивное поведение в конфликте. Конфликт? Отлично! Конфликты проходят, отношения остаются.	Досугово- развлекательная деятельность (досуговое общение)	Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы
<b>Раздел № 5. «Другие».</b> <b>Проблемы подростковой толерантности</b> Уникальность и различия. «Другие» в нашей жизни. «Странные» люди. Разные нормы и правила Ярлыки и стереотипы Стереотипы и предрассудки Как жить в мире различий Итоговое занятие по курсу	Досугово- развлекательная деятельность	Проблемно-ценностная дискуссия

--	--	--

Содержание курса 6 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<b>Раздел №1.</b> <b>Мои друзья</b> Начинаем говорить о друзьях Отношения в паре Понимаем друг друга Третий лишний? Обида Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества Здорово быть друзьями!	Познавательная  Проблемно-ценностное общение Игровая	Викторины, познавательные игры, познавательные беседы Этическая беседа, тематический диспут, проблемно-ценностная дискуссия Социально-моделирующая игра
<b>Раздел № 2.</b> <b>Я – взрослый?</b> Мир взрослых Ярмарка Деньги во взрослом мире Мой взрослый мир Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых Взрослые роли Я в ответе за своё будущее Ответственность и принятие решений Осознание своих предпочтений	Проблемно-ценностное общение  Игровая	Этическая беседа, дебаты, тематический диспут, проблемно-ценностная дискуссия  Ролевая игра Социально-моделирующая игра
<b>Раздел № 3.</b> <b>Наши сильные чувства</b> Зачем нам чувства? Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств Ресурсы тревоги Наши страхи Печаль Радость	Проблемно-ценностное общение  Досугово-развлекательная деятельность Познавательная	Этическая беседа, дебаты, тематический диспут, проблемно-ценностная дискуссия  Школьные благотворительные концерты, выставки Викторины, познавательные игры, познавательные беседы

<p><b>Раздел № 4.</b>  <b>Кто я?</b>  Какой бывает характер?  Какой я?  Я настоящий, Я идеальный,  Я глазами других  Моё имя и мой характер  Я глазами других. Мои ресурсы  Метафоры моего характера  Учимся ценить себя  Итоговое занятие по курсу</p>	<p>Познавательная</p> <p>Досугово-развлекательная деятельность</p> <p>Художественное творчество</p>	<p>Викторины, познавательные игры, познавательные беседы</p> <p>Концерты, инсценировки на уровне класса и школы</p> <p>Школьные благотворительные концерты, выставки</p> <p>Художественные выставки, фестивали искусств, спектакли в классе, школе</p>
---	---	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по курсу «*Жизненные навыки*» 5 класс

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел №1. Мои друзья</b>			
1.	Начинаем говорить о друзьях		1	
2.	Отношения в паре			1
3.	Понимаем друг друга			1
4.	Третий лишний?			1
5.	Обида			1
6.	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества			1
7.	Здорово быть друзьями!			1
	<b>Раздел № 2. Мы-пятиклассники</b>			
8.	Нравится-не нравится в средней школе			1
9.	Мы-исследователи!			1
10.	День пятиклассника			1
11.	Такие разные школы: начальная и средняя		1	
	<b>Раздел № 3. Учимся общаться</b> Начинаем общаться			



12.	Я и Ты – действуем вместе			1
13.	Общаемся без слов		1	
14.	Доверие и взаимодействие в группе			1
15.	Мы – команда?			1
16.	Даем место другому и отстаиваем свое место			1
17.	Просто скажи: «Нет!»			1
18.	Начинаем общаться		1	
	<b>Раздел № 4. Раздел № 4. Конкуренция или сотрудничество?</b>			
19.	Что такое конфликт?		1	
20.	Причины конфликтов		1	
21.	Наши чувства в конфликте		1	
22.	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.			1
23.	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.			1
24.	Конфликт? Отлично!			1
25.	Конфликты проходят, отношения остаются.			1
	<b>Раздел № 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности</b>			
26	Уникальность и различия.		1	
27	«Другие» в нашей жизни.			1
28	«Странные» люди.			1
29	Разные нормы и правила			1
30	Ярлыки и стереотипы			1
31	Стереотипы и предрассудки			1
32	Как жить в мире различий			1
33	Итоговое занятие по курсу		1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по курсу «Жизненные навыки» 6 класс

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел №1. Мои друзья</b>			
1.	Начинаем говорить о друзьях		1	
2.	Отношения в паре			1
3.	Понимаем друг друга			1
4.	Третий лишний?			1
5.	Обида			1
6.	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества			1
7.	Здорово быть друзьями!			1
	<b>Раздел № 2. Я – взрослый?</b>			
10.	Мир взрослых		1	
11.	Ярмарка			1
12.	Деньги во взрослом мире			1
13.	Мой взрослый мир			1
14.	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых			1
15.	Взрослые роли			1
16.	Я в ответе за своё будущее. Ответственность и принятие решений. Осознание своих предпочтений			1
	<b>Раздел № 3. Наши сильные чувства</b>			
17.	Зачем нам чувства?		1	
18.	Как я выражаю свои чувства?		1	
19.	Способы выражения чувств			1
20.	Ресурсы тревоги			1
21.	Наши страхи		1	
22.	Печаль		1	

23.	Радость		1	
	<b>Раздел № 4. Кто я?</b>			
27.	Какой бывает характер?		1	
28.	Какой я?			1
29.	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других			1
30.	Моё имя и мой характер			1
31.	Я глазами других. Мои ресурсы			1
32.	Метафоры моего характера			1
33.	Учимся ценить себя			1
34.	Итоговое занятие по курсу			1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>