

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Янинская средняя общеобразовательная школа"

«Принята»  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Зюзин А.Б.

Приказ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа** внеурочной деятельности  
«Жизненные навыки. Уроки психологии.»

**5 кадеты классы**

РП разработана:  
педагогом-психологом:  
Белашапкиной А.А.

**2018 год**

## **1. Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки. Уроки психологии»**

- **Разработана** в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основе авторской учебной программы «Кривцовой С. В. «Жизненные навыки». «Генезис», 2012.г.

- **С учетом** Примерной основной образовательной программы общего образования, созданной на основе Федерального государственного образовательного стандарта. Рабочая программа составлена с учётом образовательных запросов учащихся и их родителей законных представителей.

- **На основании** учебного плана МОУ "Янинская СОШ" на 2018/2019 учебный год, Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

## **2. Основными задачами реализации указанной внеурочной деятельности «Жизненные навыки. Уроки психологии", следующие:**

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

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

### **Задачи:**

- создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- создать условия для развития навыков разрешения конфликтов;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

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.

### **3. Место предмета в учебном плане**

На реализацию программы отводится по 1 часу в неделю, всего 34 часа в год

### **4. В учебно-методический комплект входят:**

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.

### **5. Планируемые результаты изучения курса «Жизненные навыки. Уроки психологии».**

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.

К концу изучения курса у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия: личностные УУД, метапредметные УУД, предметные УУД.

#### **Учащиеся научатся:**

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
  - В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.
  - Учиться высказывать свое мнение;
  - Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;
  - Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
  - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
  - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
  - Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

#### **Учащиеся могут научиться:**

- Принимать самого себя и других людей;
- Развивать чувства переживания и сочувствия;

- Умения идти на компромисс;
- Навыки саморегуляции;
- Умения различать типы темперамента;
- Позитивного самоотношения при обогащении черт характера.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения курса является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога;
- Учиться высказывать свое мнение;
- Учиться работать по предложенному психологом плану;
- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- Слушать и понимать речь других;
- Пересказывать текст;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

Планируемые результаты освоения программы.

Результатами освоения программы учебного предмета «Жизненные навыки» становится формирование личностных и метапредметных УУД, которые основаны на требованиях ФГОС ООО, Программы формирования УУД основной образовательной программы школы и выражен как портрет ученика, владеющим следующими умениями и навыками:

- понимает и адекватно оценивает свое внутреннее состояние, способен его контролировать и регулировать его в соответствии с окружающей обстановкой;
- принимает на себя ответственность за принятые решения, поступки и поведение в разных ситуациях, проявляет толерантность в поведении; распознает чувства других людей, способен сочувствовать;
- способен справиться со своим страхом, смущением;
- соблюдает нормы и правила поведения, принятые в образовательном учреждении участвует в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- осознает ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;
- осознает важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способен применять полученные знания на практике;
- умеет соизмерять свои поступки с нравственными ценностями, осознает свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством; умеет вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимание, сотрудничать для достижения общих результатов; осознает свою этническую принадлежность, усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

освоил социальные нормы в соответствии с возрастом, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

владеет коммуникативной компетентностью в рамках возраста в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; осознает значения семьи в жизни человека и общества, принимает ценности семейной жизни, проявляет уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

владеет некоторыми способами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умеет в рамках возрастных особенностей организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; способ неосознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

## Содержание курса в пятом классе

Содержание курса состоит из 5 тем:

**Тема 1. Я – ты – группа.** (бзанятий) в рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Именно в этой теме собраны те идеи, умения, благодаря которым можно обращаться к остальным темам программы.

**Тема 2. Мы – пятиклассники!** (4 занятия) в процессе занятий ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней. Какие-то изменения им нравятся, какие-то не очень, и чтобы двигаться дальше, важно определить свое отношение к происходящему, понять, что им хотелось бы изменить и какие ресурсы они могут использовать. Вся работа по этой теме направлена на поиск таких ресурсов. В процессе работы у ребят есть возможность найти безопасное место в школе, чтобы в изменившемся мире, полном забот и тревог, было на что опереться, куда прийти или хотя бы обратиться мысленным взором. Также обращаем внимание ребят на ценность их собственного опыта обучения в этой школе.

**Тема 3. Учимся общаться.** (7 занятий). В эту тему включены развивающие игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как искажается информация. Подростки учатся понимать, какие барьеры в общении возникают, как можно с ними справиться, и кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения. Ребята учатся прислушиваться к себе, к другому и получают опыт невербального взаимодействия. От общения с партнером переходим к общению в группе.

**Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?** (7 занятий). На этом этапе начинаем формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Задача в том, чтобы научить ребят более осознанно воспринимать конфликтные ситуации. В безопасной ситуации тренинга дается возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростки могут применять как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Здесь разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе ищем стратегии поведения, нужные слова, способы существования в конфликте, закрепляя и отработывая необходимые навыки.

**Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.** (10 занятий). Это одна из ключевых тем программы. Основная цель этой темы – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Сначала обращаем внимание на то, что чем-то все мы похожи, но многое отличает нас друг от друга. Затем исследуем опыт подростков, касающийся столкновению с инаковостью других людей, с тем, что сложно принять в других. Для этого мы обращаемся к чувствам, которые возникают у ребят при встрече с людьми, отличающимися от них, исследуем эти чувства. Работаем со стереотипами, возникающими при столкновении с другим образом жизни, другими ценностями.

**Тематическое планирование 5 класс.**

<b>№ п/п</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема</b>	<b>Основное содержание</b>
<b>Тема 1. Я – ты – группа</b>			
1	6	Правила и безопасность	Сравнить опыт жизни в начальной школе и среднем звене; -стать исследователем новой обстановки, увидеть плюсы изменений; -получать опыт коллективного решения жизненных ситуаций, с которыми сталкивается в новой обстановке
2		Продолжаем знакомиться	
3		Наши чувства	
4		Говорим о своих чувствах	
5		Мое тело	
6		Личное пространство	
<b>Тема 2. Мы-пятиклассники</b>			
7	4	Нравится-не нравится в средней школе	Поделиться опытом переживания различных чувств в классе; -продолжить исследование своего



			тела; -анализировать внутреннее состояние в разных ситуациях, презентовать одноклассникам особенности своего внутреннего мира.
8		Мы-исследователи!	
9		День пятиклассника	
10		Такие разные школы: начальная и средняя	
<b>Тема 3. Учимся общаться</b>			
11	7	Начинаем общаться	поделиться опытом переживания различных чувств в классе; доверительных отношений; - отстаивать свое мнение в классе; -действовать в команде.
12		Я и Ты – действуем вместе	
13		Общаемся без слов	
14		Доверие и взаимодействие в группе	
15		Мы – команда?	
16		Даем место другому и отстаиваем свое место	
17		Просто скажи: «Нет!»	

<b>Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?</b>			
18	7	Что такое конфликт?	<p>Прогнозировать развитие конфликта, его последствий для</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценивать стили поведения участников;</li> <li>-видеть положительное в конфликтной ситуации;</li> <li>-анализировать внутреннее состояние участников конфликтной ситуации;</li> <li>-планировать состояние отношений в паре, группе, классе после конфликта.</li> </ul>
19		Причины конфликтов	
20		Наши чувства в конфликте	
21		Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	
22		Тренируем конструктивное поведение в конфликте	
23		Конфликт? Отлично!	
24		Конфликты проходят, отношения остаются.	
<b>Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности</b>			
25	10	Уникальность и различия.	<p>Тренировать умения видеть ярлыки и подлинные черты личности;</p>

			<p>стереотипов на отношения и - оценить свое поведение в общении, -видеть свою уникальность основанное на роли предвззудков; -оценить изменения в себе, развитие личностных качеств в течение года; -анализировать результаты работы по курсу, подводить итоги изменений в отношениях с одноклассниками.</p>
26		Уникальность и различия.	
27		«Другие» в нашей жизни.	
28		«Странные» люди.	
29		Разные нормы и правила	
30		Разные нормы и правила	
31		Ярлыки и стереотипы	
32		Стереотипы и предвззудки	
33		Как жить в мире различий	
34		Итоговое занятие по курсу (Пожелания на лето)	
			<b>Итого: 34 часа</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА "Жизненные навыки. Уроки психологии".**

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	Правила и безопасность		
2	Продолжаем знакомиться		
3	Наши чувства		
4	Говорим о своих чувствах		
5	Мое тело		
6	Личное пространство		
7	Нравится-не нравится в средней школе		
8	Мы-исследователи!		

9	День пятиклассника!		
10	Такие разные школы: начальная и средняя		
11	Начинаем общаться		
12	Я и Ты – действуем вместе		
13	Общаемся без слов		
14	Доверие и взаимодействие в группе		
15	Мы - команда!		
16	Даем место другому и отстаиваем свое место		
17	Просто скажи: «Нет!»		
18	Что такое конфликт?		
19	Причины конфликтов		

20	Наши чувства в конфликтах		
21	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.		
22	Тренируем конструктивное поведение в конфликте		
23	Конфликт? Отлично!		
24	Конфликты проходят, отношения остаются.		
25	Уникальность и различия.		
26	Уникальность и различия.		
27	«Другие» в нашей жизни.		
28	«Странные» люди.		
29	Разные нормы и правила		
30	Разные нормы и правила		

31	Ярлыки и стереотипы		
32	Стереотипы и предрассудки		
33	Как жить в мире различий		
34	Итоговое занятие по курсу (Пожелания на лето)		
	<b>Итого: 34 часа</b>		