

Министерство образования Пензенской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Мокшан

Одобрено
педагогическим советом
МБОУ СОШ № 1
р.п. Мокшан

Протокол № 1
«30» августа 2023 года

Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан
_____ Швецов А.В.

Приказ № 50
«31» августа 2023 года

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
социального направления
«Жизненные навыки»**

Учитель: Шилов А.А

Мокшан – 2023г.

Содержание

1. Планируемые результаты.....	2
2. Содержание программы.....	5
3. Тематическое планирование.....	7

Программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для 5-6 класса составлена на основе программы Кривцовой С.В., Рязановой Д.В., Ероновой О.И. «Тренинговые занятия с младшими подростками. Жизненные навыки» Рабочая программа «Жизненные навыки» рассчитана для учащихся 5-6 класса . Срок реализации два года обучения.

Занятия в каждом классе проводятся 1 раз в неделю.

5 класс- 1 час в неделю,34 часа в год;

6 класс- 1 час в неделю,34 часа в год;

Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования **Личностные универсальные учебные действия (УУД)**

Общая характеристика: обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях:

Виды личностных УУД:

1. Личностное и жизненное самоопределение.
2. Смыслообразование — поиск и установление личностного смысла учения (т.е. «значения для себя»), понимание границ того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление к преодолению разрыва между этими областями.
3. Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания исходя из социальных и личностных ценностей.

У младших подростков *будут сформированы:*

- позиция групповой сплоченности, нахождение для каждого места в группе;
- способность к оценке своей деятельности;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- этические чувства — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Коммуникативные УУД

Общая характеристика: обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей – партнеров по общению или деятельности;

2

умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Виды коммуникативных УУД:

1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.

2. Постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.

3. Разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.

4. Управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий.

5. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

6. Умение слушать и слышать другого, делать так, чтобы слышали тебя;

В этой связи младший подросток *научится:*

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера 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;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные УУД

Общая характеристика: обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности.;

Виды регулятивных УУД:

1. Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.

2. Планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий.

3. Прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.

4. Контроль — сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

5. Коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учетом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами.

6. Оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы.

7. Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

В этой связи младший подросток *научится*:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета 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;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УУД

Общая характеристика: обеспечивают возможность познания предметного и социального мира; включают общеучебные, логические УУД, а также УУД, связанные с постановкой и решением проблемы.

Виды познавательных УУД:

1. Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).
2. Синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.
3. Выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов.
4. Подведение под понятие, выведение следствий.
5. Установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений.

4

6. Построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений.

7. Доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование.

8. Формулирование проблемы.

9. Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

В этой связи младший подросток **научится:**

- анализировать свои чувства и чувства окружающих;
- осуществлять грамотно процесс общения с другими на основе синтеза полученных знаний;
- проводить сравнение различных выходов и решений конфликтных ситуаций;
- анализировать взаимодействие со старшими – родителями и учителями;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения об умении брать ответственность и снимать её, если невозможно нести, а также умение поставить цель и довести до конца задуманное дело.

Содержание программы

Содержанием программы «Жизненные навыки» являются основные жизненные проблемы младших подростков: адаптация к средней школе, общение, разрешение конфликтных ситуаций, обхождение с чувствами, проблемы взросления, самопознания и толерантности. Работа с учащимися осуществляется в групповой, индивидуальной и наглядно-информационной форме. Групповые формы работы наиболее распространены. Это совместные мероприятия педагога-психолога с учащимися, а иногда и с родителями. К индивидуальным формам работы можно отнести индивидуальные психологические консультации и беседы, чаще всего это проблемы адаптации ребенка к условиям школы, проблемы поведения, внутрисемейные

конфликты. Со школьниками группы риска используются такие методы в работе, как создание благоприятного психологического микроклимата в учреждении, повышение адаптивных способностей у обучающихся, первичная профилактика выявленных отклонений в процессе обучения, формирование ценностных ориентаций и социальных навыков, развитие мотивации обучения.

Из наглядно- информационных форм используются памятки и буклеты для родителей.

На занятиях применяются такие виды работы, как: рассказ, беседа, ролевая игра, выполнение тестов, дискуссии и тренинги.

В программу «Жизненные навыки» входят восемь основных разделов:

5

1.Я – ты – группа.

Формирование групповой сплоченности, нахождение для каждого места в группе, его собственной неповторимой роли. Внимание к себе и к своим чувствам. Умение обратиться с просьбой к другому. Формирование адекватной самооценки.

2.Учимся общаться.

Общение «снизу», «сверху», «на равных». Доверие. Взаимодействие. Умение слушать и слышать другого, делать так, чтобы слышали тебя.

3.Конфликты: конкуренция или сотрудничество.

Понимание интересов разных сторон в конфликте. Наши чувства в конфликте. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Причины конфликтов. Конструктивное поведение в конфликте.

4.«Другие». Подростковая толерантность.

Как принять другого человека, непохожего на меня? Что делать, если я не похож на других? Как найти понимание с «не нашей» КОМПАНИЕЙ?

5.«Мои друзья».

Доверие- недоверие в дружбе. Ревность, зависть. «Треугольники» - появление третьего в парных отношениях. Умение прекратить уничтожающие отношения. Умение сказать «нет».

6.Я – взрослый?

Ценности и трудности мира взрослых. В чем я уже взрослый, а в чем – ещё нет? Умение поставить цель и довести до конца задуманное дело. Проблемы выбора и умение его сделать.

7.Наши сильные чувства.

Умение опираться на свои чувства: осознавать, что чувствуешь, принимать свои чувства, выражать их, не причиняя вреда себе и окружающим. Умение

справляться с гневом и страхом. Умение расшифровывать послания, которые несут в себе чувства.

8. Кто я?

Мои особенности, сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки. Мои способности и склонности. Я – глазами других людей. Умение опираться на себя. Нахождение собственных ресурсов.

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
	Тема 1 Я – ты- группа.	6	4	2
1	Правила и безопасность	1	1	
2	Продолжаем знакомиться.	1	1	
3	Наши чувства.	1	1	
4	Говорим о своих чувствах.	1	1	
5	Говорим о своих чувствах. Релаксация.	1		1
6	Личное пространство.	1		1
	Тема 2 «Мы – пятиклассники!»	5	2	3
7	Нравиться- не нравится в школе.	1	1	
8	Мы – исследователи!	1		1
9	День пятиклассника.	1		1
10	Необычный день пятиклассника.	1		1
11	Такие разные школы.	1	1	
	Тема 3 Учимся общаться.	7	4	3
12	Начинаем общаться.	1	1	
13	Я и Ты – действуем вместе.	1	1	
14	Общаемся без слов.	1		1
15	Доверие и взаимодействие в группе.	1		1
16	Мы – команда?	1	1	
17	Даем место другому и отстаиваем свое.	1	1	
18	Просто скажи: «Нет!»	1		1
	Тема4 Конкуренция или сотрудничество?	7	4	3
19	Что такое конфликт?	1	1	
20	Причины конфликтов.	1	1	
21	Наши чувства в конфликте.	1	1	
22	Стратегии поведения в конфликте.	1		1
23	Конструктивное поведение в конфликте.	1	1	

24	Конфликт? Отлично!	1		1
25	Конфликты проходят, отношения остаются.	1		1
	Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.	9	7	2
26	Уникальность и различия.	1	1	
27	«Другие» в нашей жизни.	1	1	
28	«Странные» люди.	1	1	
29	Разные нормы и правила.	1	1	
30	«Можно ли доверять себе?»	1	1	
31	Ярлыки и стереотипы.	1	1	
32	Стереотипы и предрассудки.	1		1
33	Как жить в мире различий.	1		1
34	Итоговое занятие	1	1	

7

Тематическое планирование 6 класс

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
	Тема 1 Мои друзья	7	6	1
1	Начинаем говорить о друзьях. Знакомство.	1	1	
2	Отношение в паре.	1	1	
3	Понимаем друг друга.	1	1	
4	Третий-лишний?	1		1
5	Обида. Умение сочувствовать.	1	1	
6	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества.	1	1	
7	Здорово быть друзьями!	1	1	
	Тема 2 Я – взрослый?	8	4	4
8	Мир взрослых	1	1	
9	Ярмарка. Умение проявлять инициативу.	1		1
10	Умение принимать на себя ответственность.	1	1	
11	Мой взрослый мир.	1	1	
12	Мое место в разных мирах.	1		1
13	Я в ответе за свое будущее.	1	1	
14	Ответственность и принятие решений.	1		1
15	Завершение. «Взрослый мир».	1		1
	Тема 3 Наши сильные чувства	9	6	3
16	Зачем нам чувства?	1	1	
17	Как я выражаю свои чувства?	1		1
18	Способы выражения чувств.	1	1	
19	Ресурсы тревоги.	1	1	
20	Наши страхи.	1	1	

21	Умение справляться со страхами.	1		1
22	«Зонт от стресса».	1		1
23	Печаль.	1	1	
24	Радость.	1	1	
	Тема4 Кто я ?	10	5	5
25	Какой бывает характер?	1	1	
26	Какой я?	1		1
27	«Дерево как образ человека».	1		1
28	Я настоящий. Я идеальный.	1		1
29	Мое имя и мой характер.	1	1	
30	Я глазами других. Мои ресурсы.	1		1
31	Вопрос для поиска ресурса.	1		1
32	Метафоры моего характера.	1	1	
33	Учимся ценить себя.	1	1	
34	Итоговое занятие	1	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 Р.П.
МОКШАН**, Швецов Андрей Валериевич, Директор

14.11.23 11:16 (MSK)

Сертификат 495A6F30B98F12AC5D694D77013B73D2