

Рассмотрено на
заседании МО
эстетического цикла
протокол № 1
от 30.08.2024

Рассмотрено на
заседании
Педагогического
Совета
протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ № 10»
С.М.Пияева
« 30 » августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Жизненные навыки»**

6А класс

учитель
Огурцова Е.Н.

2024 г.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

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

- Под руководством психолога определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

- Делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить, в предложенных ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения

Метапредметные УУД

- Уметь 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;

- Доносить 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.

Предметные УУД

- 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

Содержание внеурочной деятельности

Тема 1. Я - ты - группа. (6 занятий) 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 – одноклассники! (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 отрабатывая 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 знакомостью 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.

Тема 6. Мои друзья. (7 занятий). В рамках этой темы ставятся задачи создание атмосферы психологической безопасности, получение нового эмоционального опыта, связанного с переживанием отношений, т.к. дружба, друзья, играют в жизни 12 - летнего подростка огромную роль. Именно в этом

возрасте появляется «лучший друг» («лучшая подруга»), появляется первый опыт близких отношений со сверстниками, который может быть очень разным: от доверия, чувства защищенности до ревности, обиды, одиночества...

Тема 7. Я – взрослый? (10 занятий). Эта тема весьма актуальна для подростков. Цель занятий – актуализировать представления подростков о мире взрослых, дать возможность попробовать себя в роли взрослого, актуализировать образ желаемого будущего, познакомить с понятием «ответственность». Важно научиться анализировать собственный стиль принятия решения и нести ответственность за него.

Тема 8. Наши сильные чувства. (8 занятий). Подростковый возраст отличается особой чувствительностью, когда эмоции буквально «хлещут через край», родители и педагоги вздыхают: «Этот подростковый кризис!». За этим «кризисным» поведением стоят эмоции и чувства, которые подростку не удастся ни сдержать, ни выразить не обидным для других способом. Цель: создать условия для обращения подростков к собственному миру чувств, осознание важности всех чувств без исключения, обучить способам их безопасного выражения.

Тема 9. Кто я? (9 занятий). Важной стороной личности подростка в этот период является стремление к самопознанию. В теме много уделяется работе с метафорами образа «Я», вооружаем их инструментарием для самопознания своего уникального внутреннего мира. Цель: дать возможность почувствовать особенности своей личности, получить новый эмоциональный опыт обращения к своему внутреннему миру.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Жизненные навыки»
(6 класс)

№ п/п	Тема	Дата проведения	Корректировка
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Правила и безопасность	03.09	
2.	Наши чувства. Говорим о своих чувствах	10.09	
3.	Мое тело. Личное пространство	17.09	
4.	Начинаем общаться. Я и Ты – действуем вместе	24.09	
5.	Общаемся без слов	01.10	
6.	Доверие и взаимодействие в группе. Мы – команда?	08.10	
7.	Нравится-не нравится в школе	15.10	
8.	Мы-исследователи!	22.10	

9.	Такие разные школы: начальная и средняя	29.10	
10.	Просто скажи: «Нет!»	05.11	
11.	Причины конфликтов. Наши чувства в конфликте	12.11	
12.	Стратегии поведения в конflikте. Понятие сотрудничества.	19.11	
13.	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	26.11	
14.	Конflikты проходят, отношения остаются.	03.12	
15.	Уникальность и различия.	10.12	
16.	«Другие» в нашей жизни.	17.12	
17.	«Странные» люди.	24.12	
18.	Разные нормы и правила	14.01	
19.	Стереотипы и предрассудки	21.01	
20.	Как жить в мире различий	28.01	
21.	Начинаем говорить о друзьях	04.02	
22.	Отношения в паре. Понимаем друг друга	11.02	
23.	Третий лишний? Обида	18.02	
24.	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества	25.02	
25.	Здорово быть друзьями!	04.03	
26.	Деньги во взрослом мире	11.03	
27.	Мой взрослый мир	18.03	
28.	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	25.03	
29.	Взрослые роли. Я в ответе за своё будущее.	01.04	
30.	Ответственность и принятие решений. Осознание своих предпочтений	08.04	
31.	Способы выражения чувств	15.04	
32.	Ресурсы тревоги	22.04	
33.	Я глазами других. Мои ресурсы	29.04	
34.	Моё имя и мой характер	06.05	
35.	Метафоры моего характера	13.05	
36.	Итоговое занятие по курсу	20.05	
	Итого 36 часов		