

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат среднего общего образования села Уэлен»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

М.Т.
Протокол № 1
от 29.08.2022

«Согласовано»

Заместитель директора по УМР

Ондар Л.Х.
«30» 08 2022 г.
Тищенко Т.М.

«Утверждено»

И. о. директора МБОУ

«Ш-ИСОО с.Уэлен»

С.В. Кривцова
Приказ № 01-05/126-1
от 31.08.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультативного курса «Жизненные навыки»

для 7 класса на 2022-2023 учебный год

педагога-психолога Тищенко Т.М.

Рабочая программа факультативного курса по внеурочной деятельности для 7 класса составлена в соответствии с авторской программой «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками в 7-8 классе» под редакцией С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой, издательство: «М: ГЕНЕЗИС», 2016.

Количество занятий в год - 34.

Периодичность занятий - 1 раз в неделю.

В центре внимания программы находятся основные жизненные проблемы подростков возраста 13-14 лет: сложности при установлении контактов. Неуверенность в себе, страхи; преодоление трудностей профессионального выбора; виртуальный мир с его возможностями и опасностями; основы безопасности жизнедеятельности; проблемы лидерства и изгойства; налаживание отношений с ровесниками и взрослыми и т.п.

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

Задачи:

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 развитие навыков разрешения конфликтов;

передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности по факультативному курсу «Жизненные навыки» в 7 классе.

Личностные результаты	<p>В результате изучения курса «Жизненные навыки» в 7 классе обучающиеся научатся:</p> <p>Осознать свои чувства Выражать свои чувства другому. Определять, что мне нравится, и что не нравится. Извиняться. Благодарить. Проявить заботу о другом. Умение обратиться за помощью Предложить кому-либо помощь.</p>
Метапредметные результаты	<p>Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД):</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Слушать. Задавать вопросы. Следовать инструкциям. Доводить задание до конца. Строить речевое высказывание в устной форме.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя. Учиться исследовать свои качества и свои особенности. Умение замечать состояние других участников.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Говорить и принимать комплименты. Не отвлекаться. Закончить и начать разговор. Делиться. Доверительно и открыто говорить о своих чувствах.</p>

	Учиться работать в паре и в группе. Умение говорить о себе перед группой людей Слушать и понимать речь других ребят. Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.
Предметные результаты	В результате изучения курса «Жизненные навыки» в 7 классе обучающиеся научатся: проявлять доброжелательность; эмпатии; способам снятия агрессии; осознавать социальные стереотипы; умению распределения ролей в семье; способам выхода из конфликта; адекватно оценивать себя; говорить «нет»; нести ответственность за себя; обращаться за помощью.

2. Содержание факультативного курса «Жизненные навыки» 7 класс

Раздел 1 «Я в группе» 8 часов.

Данная тема помогает учащимся: осознать себя и свои чувства, замечать другого участника и слушать его, соотносить свои потребности и задачи с потребностями и задачами других людей и группы в целом.

Темы занятий: Первая встреча. Попробуем договориться. Учимся понимать друг друга. Работать в команде – весело. Взрослый разговор. Действуем как один. Какой я внутри? Класс глазами каждого.

Раздел 2 «Уверенность» 7 часов.

В ходе работы по этой теме подросток начинает чувствовать себя более уверенно. Мы помогаем обратиться им к полутонам, к реальности, увидеть себя реальным, найти свои ресурсы, в которых можно быть уверенным и научиться отстаивать себя.

Темы занятий: Уверенность: знакомство с темой. Какие они, уверенные люди? Такая разная уверенность. Что делает меня уверенным? Мои кумиры. Учимся отстаивать себя. Подведение итогов.

Раздел 3. «Поверь в себя» 7 часов

Работа по данной теме способствует пробуждению интереса и развитию доверия к самому себе, пониманию своих возможностей, способностей, особенностей характера. В ходе занятий происходит моделирование ситуаций, позволяющих тренировать жизненные навыки. В результате у участников накапливается опыт, который переносится из игровой плоскости в реальные жизненные ситуации.

Темы занятий: Здравствуй, это я! Искусство общения. Неуверенность и страхи. Одиночество. Выражение позитивных чувств. Выражение негативных чувств. Как сказать «НЕТ».

Раздел 4. Отношения с ровесниками 6 часов

Стремление подростков найти свое место в группе в этом возрасте гораздо важнее, нежели учеба, будущее и порой даже чем отношения с родителями.

Темы занятий: Как мы общаемся? Как я общаюсь? Структура группы. Лидеры и аутсайдеры. Королевство. Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?

Раздел 5. Отношения со взрослыми 6 занятий

В ходе занятий ребята открывают для себя мир других людей, в чем состоят законы общения, учатся строить отношения, ищут способы поведения в общении со взрослыми.

Темы занятий: Подросток-инструкция по применению. Конструктивное общение. Учимся обозначать свои границы для взрослых. Расстаемся с негативом. Идеальный ребенок. Мой род - моя опора.

**3. Календарно-тематическое планирование курса «Жизненные навыки»
7 класс**

№ урока	Темы занятий	Кол-во часов	Сроки изучения	
			План	факт
	Раздел 1. «Я в группе»	8	=	=
1.	Первая встреча	1		
2.	Попробуем договориться	1		
3.	Учимся понимать друг друга	1		
4.	Работать в команде – весело	1		
5.	Взрослый разговор	1		
6.	Действуем как один	1		
7.	Какой я внутри?	1		
8.	Класс глазами каждого	1		
	Раздел 2 «Уверенность»	7	=	=
9.	Уверенность: знакомство с темой	1		
10.	Какие они, уверенные люди?	1		
11.	Такая разная уверенность	1		
12.	Что делает меня уверенным?	1		
13.	Мои кумиры.	1		
14.	Учимся отстаивать себя.	1		
15.	Подведение итогов.	1		
	Раздел 3. Поверь в себя	7	=	=
16.	Здравствуй, это я!	1		
17.	Искусство общения	1		
18.	Неуверенность и страхи	1		
19.	Одиночество	1		
20.	Выражение позитивных чувств	1		
21.	Выражение негативных чувств	1		
22.	Как сказать «НЕТ»	1		
	Раздел 4. Отношения с ровесниками	6		
23.	Как мы общаемся?	1		
24.	Как я общаюсь?	1		
25.	Структура группы	1		
26.	Лидеры и аутсайдеры	1		
27.	Королевство	1		
28.	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?	1		
	Раздел 5. Отношения со взрослыми	6	=	=
29.	Подросток-инструкция по применению	1		
30.	Конструктивное общение	1		
31.	Учимся обозначать свои границы для взрослых	1		
32.	Расстаемся с негативом.	1		
33.	Идеальный ребенок	1		
34.	Мой род - моя опора	1		

4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы) / С. В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова/ Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2016.

Майорова Н.П. , Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей/ Под ред. М.П. Майоровой. – СПб.: Издательство «Образование и культура», 2002.

Социальная адаптация учащихся. 5-9 классы: программы, планирование, тематические занятия/ автор.-сост. С.А. Родионова, Т.А. Корепанова.- Волгоград: Издательство «Учитель», 2014