

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

«Рассмотрено»

Руководитель МО

/_____
Протокол № 3
от 30.12.2021

«Согласовано»

Заместитель директора по УМР

Э.В.Саая
« 30 » 12 2021 г.

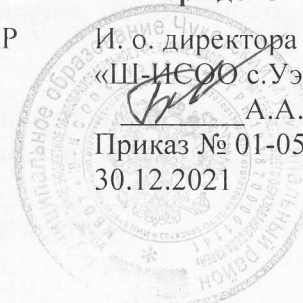
«Утверждено»

И. о. директора МБОУ

«Ш-ИСОО с.Уэлен»

А.А.Бобякова

Приказ № 01-05/360 от
30.12.2021



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультативного курса «Жизненные навыки»

для 6 класса на 2 полугодие 2021-2022 учебного года

педагога-психолога Тищенко Т.М.

Рабочая программа факультативного курса по внеурочной деятельности для 6 класса составлена на основе авторской программы «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками в 5-6 классе» под редакцией С.В. Кривцовой, издательство: «М: ГЕНЕЗИС» год 2018.

Всего часов в полугодие - 18 ч.

Всего часов в неделю- 1 ч.

с. Уэлен, 2021

Программа «Жизненные навыки» выбрана не случайно. Под жизненными навыками мы понимаем набор умений, который характеризует компетентное социальное поведение человека определенного возраста. В центре внимания занятий находятся основные жизненные проблемы младших подростков: разрешение конфликтных ситуаций, общение, обхождение с чувствами, проблемы взросления, самопознания, толерантности.

1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности по факультативному курсу «Жизненные навыки» в 5 классе.

Личностные результаты	• Выразить свои чувства другому. • Осознать свои чувства. • Поддерживать себя. • Определять, что мне нравится, и что не нравится. • Извиняться. • Справляться со своими эмоциями. • Благодарить. • Занять свое свободное время. • Проявить заботу о другом. • Предложить кому-либо помощь. • Умение обратиться за помощью. • Адекватно оценивать себя. • Эмпатии. • Говорить о себе.
Метапредметные результаты	<i>Метапредметными</i> результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): <i>Регулятивные УУД</i> • Слушать. • Задавать вопросы. • Следовать инструкциям. • Доводить задание до конца. • Дискутировать. • Строить речевое высказывание в устной форме. <i>Познавательные УУД:</i> • Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя. • Учиться исследовать свои качества и свои особенности. • Учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя. • Учиться наблюдать. • Моделировать ситуацию с помощью учителя. <i>Коммуникативные УУД:</i> • Говорить и принимать комплименты. • Не отвлекаться. • Закончить и начать разговор. • Делиться. • Доверительно и открыто говорить о своих чувствах.

	• Учиться работать в паре и в группе. • Выполнять различные роли. • Слушать и понимать речь других ребят. • Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией. • Конструктивно общаться. • Договариваться • Удерживать противоречия.
Предметные результаты	В результате изучения курса «Жизненные навыки» в 6 классе обучающиеся научатся: • - выражать симпатию; • - брать на себя ответственность; • - следовать правилам; • - принимать комплименты; • - говорить о себе перед группой; • - осознавать, что мне нравится, а что – не нравится; • - распознавать собственные чувства и чувства других; • - выражать чувства; • - сказать о своих чувствах другим; • - осознавать своё тело; • - осознавать границы своего и чужого пространства; • - доводить работу до конца; • - вступать в обсуждения; • - презентовать свою работу группе; • - осознавать свои предпочтения; • - проявлять инициативу; • - отстаивать свои интересы; • - слушать; • - присоединяться к группе; • - справляться со смущением; • - проигрывать; • - признавать свои ошибки; • - предлагать помощь; • - проявлять толерантность; • - находить в себе уникальные качества; • - распознавать стереотипы и предрассудки.

2. Содержание факультативного курса «Жизненные навыки», 6 класс.

Тема «Мои друзья» 4 часов.

В этот возрастной период для детей тема первых дружеских отношений становится актуальна. В данной теме мы разбираемся с такими понятиями, как «лучший друг», «дружеские отношения», «треугольник», то есть рассматривает отношения со всех сторон. Также в данной теме касаемся одиночества и при этом находим ресурс одиночества. Отдельные занятия посвящены обиде, отношениям в «треугольнике».

Тема «Я - взрослый» 4 часов.

Целью данной темы является сопровождение психологического взросления подростка, возрастных изменений, происходящих с ним. Одна из задач – помочь ребятам осознать себя в мире взрослых. Какие-то подростки считают, что взрослый мир – это мир полной и безграничной свободы, другие думаю, что это одни обязательства. Важно найти баланс

между этими представлениями, помочь соотнести себя со своим возрастом, справиться со страхом будущего.

Тема «Наши сильные чувства» 5 часов.

В данной теме впервые сами подростки начинают осознавать необходимость умения обходиться со своими чувствами. Эта тема даёт возможность научиться осознавать свои чувства, выражать их безопасным для себя и окружающих способом, говорить о своих чувствах другому человеку.

Тема «Кто я?» 5 часов.

Данная тема позволяет детям найти ответ на вопросы, которые их очень волнует в этот возрастной период, также позволяет осознать себя и свои способности. То есть здесь ребёнок сможет получить качественные инструменты самопознания, которые позволят сформировать картину его внутреннего мира – абсолютно уникального, ценного, к которому можно обращаться в сложные моменты жизни, так как человек может ценить себя, только зная, какой он. Большое внимание уделяется обратной связи. С одной стороны, мы учимся давать обратную связь – точную и такую, чтобы не обижать другого человека. С другой – получаем опыт обхождения с обратной связью, которую слышим в свой адрес, понимаем, что не стоит все принимать на веру сразу, важно соотносить с собой. Со своими представлениями, искать в обратной связи ресурс.

Тренинговые занятия «Жизненные навыки»

**3. Календарно- тематическое планирование
6 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки изучения	
			план	факт
===	Тема «Мои друзья» 4 часа	===	===	===
1	Начинаем говорить о друзьях. Понимаем друг друга.	1	14.01	
2	Обида.	1	21.01	
3	Я один, но я не одинок.	1	28.01	
4	Дружить- это здорово!		04.02	
===	Тема «Я – взрослый!» 4 часа	===	===	===
	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1	11.02	
	Мой взрослый мир.	1	18.02	
	Я в ответе за своё будущее.	1	25.02	
	Ответственность и принятие решений.	1	04.03	
===	Тема «Наши сильнее чувства» 5 часа	===	===	===
	Способы выражения своих чувств.	1	11.03	
	Ресурсы тревоги.	1	18.03	
	Наши страхи.	1	25.03	
	Печаль.	1	08.04	
	Радость.	1	15.04	
===	Тема «Кто я?» 5 часов	===	===	===
	Я настоящий, я идеальный, я глазами других.	1	22.04	
	Моё имя и мой характер.	1	29.04	
	Учимся ценить себя.	1	06.05	
	Деньги во взрослом мире.	1	13.05	
	«Взрослые роли». Роли взрослого мира.	1	20.05	
	ВСЕГО	18 час		

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

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, 2012

Крюкова, Злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / . – М.: Генезис, 2000. – 208 с.

Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. 1,2,3,4 ч./ Фопель. - М.: Генезис, 2001. – 160с.