

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 427
КРОНШТАДТСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

на заседании методиче-
ского объединения

Протокол № 3 от 23.08.2024

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

Протокол № 10

от 26.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 427

Емельянова А.М.

Приказ № 239 от 26.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Жизненные навыки»

8 класс

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для учащихся 8 классов разработана на основе:

- ☐ Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ☐ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287
- ☐ авторской программы Кривцовой С.В. «Жизненные навыки» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2012 г.;
- ☐ с учетом рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ № 427

В центре внимания профилактической программы «Жизненные навыки» находятся основные жизненные проблемы младших подростков: адаптация к средней школе, общение, повышения самооценности личности, разрешение конфликтных ситуаций, проблемы самопознания, толерантности и другие. Содержательно программа подходит для работы с разными группами – одноклассников; учеников разных классов одной школы; смешанной группы подростков.

Отличие этой программы заключается в том, что занятия проводятся в тренинговой форме и могут быть использованы для работы с подростками не только в школе, но и в психологических центрах.

Цель программы: создание психологически безопасной среды, развитие личностных и социальных жизненных навыков, способствующих адаптации к условиям окружающей среды.

Программа охватывает основные психологические **задачи** младшего подросткового возраста:

- ☐ формирование представлений о здоровом образе жизни, профилактика вредных привычек; ☐ выработка навыков организации ЗОЖ;
- ☐ развитие эмоционального интеллекта;
- ☐ формирование и развитие позитивной самооценки;
развитие навыков взаимоотношений, поведения в конфликтных ситуациях;
- ☐ развитие умений и навыков, связанных с принятием решений, принятия на себя ответственности;
- ☐ воспитание толерантности;
- ☐ актуализация основных жизненных ценностей;
- ☐ приобретение и развитие навыков общения.

На изучение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в 8 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

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 ребенок сможет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Жизненные навыки» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (получение школьниками социально значимых знаний):

- ☐ иметь представления о деструктивных зависимостях;
- ☐ понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- ☐ знать стратегии поведения в конфликте;
- ☐ знать способы саморегуляции, доступные возрасту.

Результаты второго уровня (развитие социально значимых умений,

личностных качеств): ☐ уметь свободно участвовать в дискуссии;

- ☐ уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- ☐ иметь навыки самопознания, доступные возрасту; ☐
- ☐ иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту; ☐
- ☐ владеть навыками конструктивного общения.

Результаты третьего уровня (зрелый уровень самосовершенствования):

- ☐ понимать необходимость ЗОЖ;
- ☐ осознавать самооценку каждого человека и ценность общения; проявлять активность в деятельности; ставить цели и задачи самосовершенствования.

☐ Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются диагностические методы: опрос, анкетирование, наблюдение, метод экспертных оценок. Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

Личностными результатами изучения курса являются:

- ☐ овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

- ☐ принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- ☐ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- ☐ умение делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- ☐ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- ☐ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ☐ умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ☐ умение справляться с трудными ситуациями в общении с людьми; ☐ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; ☐ осознание ценности жизни во всех её проявлениях.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ☐ определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога;
- ☐ учиться высказывать свое мнение;
- ☐ овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- ☐ умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- ☐ умение справляться с эмоциями;
- ☐ умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- ☐ умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- ☐ умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания;
- ☐ рассуждение, построение логических умозаключений;
- ☐ моделирование ситуаций с помощью ведущего;
- ☐ сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- ☐ группирование объектов на основе существенных признаков;
- ☐ самостоятельное формулирование проблемы;
- ☐ самостоятельное нахождение способов решения проблемы;
- ☐ осуществление рефлексии способов и условий действия;
- ☐ осуществление анализа сложившейся игровой ситуации;
- ☐ осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- ☐ умение слушать и слышать других людей;
- ☐ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников; □ умение задавать вопросы;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; □ умение находить альтернативные способы разрешения конфликта.

Тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы проведения	
1.	Заповеди здоровья	11	Теоретический материал. Игра. Практикум. Диспут. Обсуждение. Практикум .Викторина .Тренинговое занятие.	http://www.mirpozitiva.ru
2.	Конфликт по всем правилам	7		http://www.mirpozitiva.ru
3.	Преодоление трудных ситуаций	7		http://www.mirpozitiva.ru
4.	Ценности жизни	9		http://www.mirpozitiva.ru
	Всего	34		

Содержание курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Раздел I. Заповеди здоровья (11 ч)

Этот раздел посвящен нравственному и физическому здоровью подростков.

Основная задача - формирование негативного отношения к деструктивным видам зависимостей, в частности табакокурению, наркомании, алкоголизму; формирование умения противостоять влиянию сверстников, строить здоровые дружеские отношения, преодолевать стрессы.

Раздел II. Конфликт по всем правилам (7 ч)

Этот раздел позволяет формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков.

Основная задача формирование у подростков более осознанно восприятия конфликтных ситуаций.

В безопасной ситуации тренинга предоставляется возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростками применяются как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы.

Вместе осуществляется поиск стратегии поведения, нужных слов, способов существования в конфликте, закрепляются и отрабатываются необходимые навыки.

Раздел III. Преодоление трудных ситуаций (7 ч)

В этот раздел включены игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности.

Основная задача – предоставление 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.

Раздел IV. Ценности жизни (9 ч)

Этот раздел позволяет развивать интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным, рассматривать вопрос о том, что по-настоящему ценно в жизни и как относиться к людям с другими ценностями.

Основная задача – предоставление возможности более глубоко понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях.

Жизнь подростка заполнена содержательными отношениями, интересами, переживаниями. В подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Этот круг интересов является психологической базой ценностных ориентации подростка. В этом возрасте происходит переключение интересов с частного и конкретного на отвлеченное и общее, наблюдается рост интереса к вопросам мировоззрения, религии, морали и эстетики.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Учебно-методическое обеспечение

1. Кривцова С.В. «Жизненные навыки» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2012 г., 336 с.
2. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988г.
3. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998г.
4. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по преподаванию курса. М.: Народное образование, 2000г.
5. Селевко Г.К.: учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствование личности».
6. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г.
7. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.

9. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.

Электронные образовательные ресурсы

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
7. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
8. **hpsy.ru**, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
9. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
10. «Мир позитива Ру», режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
11. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом «Первое сентября», режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

Материально-техническое обеспечение:

- ☐ кабинет для индивидуальной и групповой работы;
- ☐ мультимедийные (цифровые) средства (ноутбук, проектор, экран).

