

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Кулундинская средняя общеобразовательная школа №3»

Кулундинского района Алтайского края

Согласовано		Утверждено
методическим советом школы		приказом директора школы
Протокол № 1 от 30.08.2024		№ 167 от 31.08.2024

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

основное общее образование

«Жизненные навыки»

для учащихся 7 - 8 класса

на 2024 — 2026 учебный год

(срок реализации программы 2 года)

Составители:

Момот Светлана Викторовна

педагог психолог

Кулунда 2024

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями

Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (5-9 классы), Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;

Разработана на основе программы «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы)» под редакцией С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой.

Актуальность:

В 13-14 лет ребята попадают в водоворот подросткового кризиса, основной темой которого является появление Я. За два года острых эмоциональных переживаний, неуверенности, полярных чувств: отчаяния от бессилия (недостаток опыта, неумение адекватно оценивать себя, других, ситуацию в целом) и счастья от всемогущества (растущее чувство «взрослости»), - рождается новая личность. И так важен понимающий взрослый, находящийся рядом, и встречи, в центре внимания которых находятся основные жизненные проблемы подростков этого возраста: сложности при установлении контактов, неуверенность в себе; виртуальный мир с его сложностями и опасностями; основы безопасной жизнедеятельности в городе; проблемы лидерства и изгойства, отношения с взрослыми. Также одной из основных проблем подросткового возраста является проблема профессионального выбора. Современная жизнь такова, что приходится выбирать профессию с 7-8 класса. В данной программе идет знакомство подростка не столько с миром профессий, а с самим собой, своими предпочтениями и ресурсами, возможностями и ограничениями.

Особенности данной программы:

- данная программа направлена на создание в образовательном учреждении психологически безопасной среды, в которой подростки могли бы проживать и обсуждать то, что их трогает;
- программа опирается на возрастные особенности подростков, включает темы, которые отвечают их потребностям, помогают решить встающие перед ними задачи;
- кроме тем, направленных на сплочение группы и создание безопасной среды, развитие уверенности и коммуникации, в программу включены темы, на которых обсуждаются возможности и опасности виртуального мира, а также темы, направленные на освоение внешнего мира: правила социального мира, его особенности, успешные стратегии поведения в социуме.

Цель – развитие самопознания, коммуникативных навыков, социальной компетенции и профессионального самоопределения.

Задачи:

1. Учить осознавать себя и свои чувства, учитывать свои индивидуальные особенности, возможности и предпочтения, замечать другого участника и слушать его, соотносить свои потребности и задачи с потребностями и задачами других людей и группы в целом.
2. Содействовать принятию реального образа «Я», развивать уверенность и умение находить ресурсы («мнимая уверенность» - профилактика употребления ПАВ).
3. Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора.

4. Развивать умение осознавать и исследовать возможности и опасности интернета, формировать приоритетные ценности мира реального (реальные отношения, реальные достижения, реальные переживания).

5. Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями.

6. Учить находить новые способы поведения в контактах со сверстниками и взрослыми, а также разделять ответственность и осознавать собственную часть ответственности в отношениях.

Участники: обучающиеся 7-8 классов.

Сроки реализации программы: данная программа составлена на два учебных года, включает 44 тематических занятий по 60 минут (25 занятий - 7 классы, 19 занятий – 8 классы, но в зависимости от динамики группы, некоторые темы могут быть заменены, проработаны на двух занятиях).

Основные формы занятий: групповые занятия с элементами тренинга (группа до 12 человек).

Методы: игры, упражнения, групповые обсуждения.

Оборудование и материалы: класс, стулья, доска, листы А4, карандаши, ручки, компьютер.

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей:

Первый круг. Каждый участник говорит о своем состоянии, своих чувствах, о том, что произошло на прошлой неделе.

Слово ведущего. Введение в тему занятия.

Разминка (физическая и/или эмоциональная мобилизует внимание, помогает настроиться на занятие).

Основная (рабочая) часть. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия, включает тематические игры, упражнения, обсуждения.

Заключительная часть. Основная цель этой части занятия – рефлексия важных моментов занятия, возможность сделать выводы, поделиться чувствами, возникшими в ходе занятия.

Содержание и количество занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Ожидаемые результаты:

В результате изучения данного курса у обучающихся повышается уровень коммуникативных навыков, уверенность в себе, снижается уровень тревожности, в том числе по поводу профессионального выбора, а также подростки становятся более компетентными в использовании интернет-ресурсов и поведению в социуме.

Познавательные УУД:

- находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию для принятия решения, в том числе о выборе профессионального маршрута
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)

Личностные УУД:

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении
- понимать чувства других людей
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор, осознанно делать свой профессиональный выбор
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков, в том числе профессионального выбора
- использовать полученную информацию и отработанные способы
- прогнозировать последствия

Коммуникативные УУД:

- уметь взаимодействовать со сверстниками: в паре, малой группе
- формулировать и выражать свое собственное мнение и позицию
- излагать свое собственное мнение и позицию
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), оказывать поддержку, корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Диагностика:

«Незаконченные предложения» (шкалы: отношение к прошлому, отношение к будущему, жизненные цели, отношение к отцу, отношение к матери, отношение к друзьям и знакомым, отношение к своей семье, отношение к школе, отношение к подчиненным, отношение к товарищам и одноклассникам, страхи и опасения, сознание вины отношение к себе).

Основные темы программы

7 класс: «Я в группе», «Уверенность», «Виртуальный мир: возможности и опасности», «Один на один с городом и миром».

8 класс: «Отношения с ровесниками», «Отношения с родителями», «Профориентация».

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Название темы раздела/занятия	Цели	Наименование форм, упражнений
----------	----------------------------------	------	-------------------------------

1	Я в группе	Формирование группового доверия, положительного отношения к тренинговой работе, умения координировать свои действия с другими участниками группы, принятие своих и чужих особенностей	
1.	Вводное или Первая встреча	Знакомство, создание условий для нахождения участниками общего, помощь ребятам в отработке строить диалог и ориентации в ценностях группы	Представление ведущих. Первый круг «Расскажи о себе». Разминка «Газетка». Работа по теме занятия: Правила группы. (Игра «Я никогда не...») Упражнение «Ценности партнера». Завершение.
2.	Попробуем договориться?	Продолжение работы по сплочению группы, создание условий для более глубокого общения участников друг с другом	Первый круг (шеринг). Разминка «Я передаю тебе мяч». Работа по теме занятия: Вспоминаем правила. (Упражнение «Сквозь кольцо») Упражнение «Горячий стул». Завершение.
3.	Работать в команде - весело	Развитие навыков взаимодействия и взаимопонимания	Первый круг (шеринг). Разминка «Не урони мяч!». Работа по теме занятия: Вспоминаем правила. Игра «Активити». Завершение.
4.	Работать в команде - весело	Развитие навыков взаимодействия и взаимопонимания	Первый круг (шеринг). Разминка «Не урони мяч!» (с усложнением). Работа по теме занятия: Вспоминаем правила. Игра «Активити» или другая, например, «Диксит». Завершение.

5.	Взрослый разговор	Создание условий для доверительного общения в группе, помощь участникам в формулировании и обсуждении сложных вопросов	Первый круг (шеринг). Разминка «Кто с кем меняется местами?» Работа по теме занятия: Вспоминаем правила. Упражнение «Личные и нейтральные вопросы». (Игра «Удержи воздушный шар!»). Завершение.
6.	Действуем как один	Развитие навыков командного взаимодействия	Первый круг. Слово ведущего. Игра «Счет до 10». Упражнение «Движение по одному». Завершение.
7.	Какой я внутри?	Помощь участникам в соотнесении личных и групповых целей	Первый круг. Слово ведущего. Вспоминаем правила. Упражнение «Кельтское колесо». Завершающее действие «Что я уношу с занятия?» Завершение.
2.	Уверенность	Осмысление разницы между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением, развитие коммуникативных навыков и навыков самопрезентации, самопознание	
8.	Уверенность: знакомство с темой	Актуализация темы, развитие коммуникативных навыков, получение обратной связи от группы, самопознание	Первый круг. Упражнение «Три высказывания о себе». Упражнение «На сколько я уверен в себе». «Уверенность в себе – это...». Упражнение «Ситуация, в которой я ошибся...». Завершение.
9.	Какие они, уверенные люди?	Осмысление разницы между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением, анализ возможных причин неуверенности, работа над	Первый круг. Слово ведущего. Разминка.

		развитием коммуникативных навыков	Упражнение «Признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения». Упражнение «Что думает о неуверенный в себе человек?» или «Какие страхи есть у неуверенного человека?». Игра: «Перетягивание газеты». Завершение.
10.	Такая разная уверенность	Самопознание, получение обратной связи от группы, развитие навыков самопрезентации, профилактика употребления ПАВ	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение: «Три сферы жизни». Обратная связь. «Понты» - список. «Мнимая уверенность» (ПАВ) Завершение.
11.	Что делает меня уверенным?	Проанализировать, что придает человеку уверенности, а что ее лишает, узнать новые способы повышения уверенности	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Упражнение «Фразы уверенности и неуверенности». Упражнение «Талисман уверенности в себе». Завершение.
12.	Мои кумиры	Анализ образа Я через проекцию на известную личность, освоение новых способов повышения уверенности, самопознание	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Упражнение «На кого я хочу быть похожим?». Упражнение «Я – кумир». Завершение.
13.	Учимся отстаивать себя	Приобретение новых навыков отстаивания себя и освоение способов обретения уверенности	Первый круг. Слово ведущего.

			Обсуждение «Соблюдение прав личности – уверенность в себе». Ситуации «нарушения прав личности+неуверенность»: 4 типа ситуаций. Упражнение «4 способа отстаивания своих прав». Завершение.
14.	Подведение итогов	Подвести итог темы, получить обратную связь, самопознание	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Прослушивание рассказа Л.Улицкой «Бумажная победа». Упражнение «В каждом есть талант». Завершение.
3.	Виртуальный мир: возможности и опасности	Научить подростков осознанно использовать интернет-ресурсы, помочь понять, что мы получаем, замещая реальное общение виртуальным, и научить применять успешные навыки и стратегии виртуального мира в реальной жизни	
15.	Самопрезентация	Увидеть друг друга с новой стороны, узнать об увлечениях и интересах каждого	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Обсуждение понятия «Виртуальный мир». Коллаж «Я в виртуальном мире». Завершение.
16.	Что было до...	Осознать приоритеты и ценности реального мира	Первый круг. Слово ведущего. Обсуждение темы «Игры, в которые играли родители». Упражнение «Эксперимент». Обсуждение «Что для меня в жизни

			особенно ценно?». Упражнение «Пирамида жизни». Завершение.
17.	Информационный поток	Обратить внимание на необходимость проверять информацию, овладеть умением это делать, научиться учитывать различные точки зрения	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Испорченный телефон». Упражнение «Портрет инопланетянина». Упражнение «Чему можно верить, а что нужно проверить». Завершение.
18.	Реалити-игра	Соединить виртуальный и реальный миры, попробовать новые роли и стратегии поведения	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Игра «Страшный вирус». Завершение.
19.	Возможности и опасности	Представить остальным свои достижения в виртуальном мире и осознать существующие там ограничения и опасности	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Мой любимый виртуальный ресурс». Упражнение «Мои достижения в виртуальном мире». Упражнение «Виртуальный мир - за и против». Завершение.
4.	Один на один с городом и миром	Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями	
20.	Мир вокруг меня	Актуализировать тему освоения пространства, освоить понятия «ойкос» и «полис», проанализировать представления о пространстве,	Первый круг. Слово ведущего. Разминка.

		исследовать ресурсы и возможности ойкоса и полиса	Упражнение «Ойкос и полис». Упражнение «Моя карта территории». Обсуждение упражнения. Завершение.
21.	Ситуации неопределенности	Проанализировать переживания, возникающие в ситуации неопределенности, приобрести навыки поведения в такой ситуации, актуализировать переживания, связанные с переходом от ойкоса к полису, получить обратную связь от группы	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Сочинение истории». Обсуждение «Что такое негласные правила». Упражнение «Список негласных правил». Упражнение «Дом, в котором было бы комфортно». Домашнее задание. Завершение.
22.	Опасно-безопасно	Получить информацию о возможных опасностях, которые встречаются в социуме, научиться избегать опасных ситуаций, приобрести навыки поведения в опасных ситуациях, научиться отличать потенциально опасных людей от тех, к кому можно обратиться за помощью	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Сохранить равновесие». Упражнение «Список потенциально опасных ситуаций». Обсуждение «опасных» и «неопасных» компаний, «опасных» и «безопасных» людей. Игра «Мумия». Завершение.
23.	Столкновение с препятствиями	Проанализировать чувства, возникающие при столкновении с препятствием, обсудить стратегии поведения в таких ситуациях, выявить наиболее успешные стратегии	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Крушение корабля». Упражнение «Пассажиры автобуса». Игра «Колдунчики».

24.	Нестандартные ситуации	Приобрести опыт принятия решений в нестандартных ситуациях, актуализировать опыт переживания ошибки и обсудить чувства, приобрести опыт работы в группе, научиться отстаивать свое мнение	Первый круг. Слово ведущего. Игра «Хлопки в ладоши». Игра «Пересадка сердца». Обсуждение сложных и нестандартных ситуаций в реальной жизни. Завершение.
25.	Подведение итогов	Подвести итоги работы по теме, приобрести опыт группового взаимодействия	Первый круг. Слово ведущего. Обсуждение карт ойкоса, домашнего задания (2-е занятие по теме). Упражнение «Рисование кругов». Завершение.
Всего:	25		

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Название темы раздела/занятия	Цели	Наименование форм, упражнений
1	Я в группе	Формирование группового доверия, положительного отношения к тренинговой работе, умения координировать свои действия с другими участниками группы, принятие своих и чужих особенностей	
1.	Вводное	Знакомство, создание условий для нахождения участниками общего; помощь в отработке навыка строить диалог и ориентация в ценностях группы	Представление ведущих. Введение в курс занятий. Первый круг (знакомство)+ клубок ниток - варианты игр «Связующая нить» (передача

			клубка по кругу) или «Паутинка» (передача клубка в произвольном порядке). Правила группы. Упражнение «Интервью»». Завершение.
2.	Отношение с ровесниками	Учиться выстраивать отношения с ровесниками, определять свое место в группе	
2.	Как мы общаемся?	Начать исследование своего стиля общения, узнать, как влияет на качество и эмоциональный фон общения взаимное расположение собеседников	Первый круг. Слово ведущего. Игра «Зомби». Упражнение в парах «Общение с разных позиций». Упражнение «Рисунок слона». Игра «Киллер». Завершение.
3.	Как я общаюсь?	Получить обратную связь о себе от других участников	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Фотография». Упражнение «Что обо мне скажут другие». Социометрия. Завершение.
4.	Структура группы	Познакомиться со структурой группы, проанализировать структуру различных групп и определить свое место в реальной группе	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Социограмма моей группы». Альтернативный вариант- упражнение «Планеты и орбиты». Завершение.

5.	Лидеры и аутсайдеры	Осмыслить роли лидера и аутсайдера, посмотреть на эти роли более широко, познакомиться с понятием групповой иерархии и определить, для чего необходима иерархия в группе	Первый круг. Слово ведущего. Обсуждение качеств лидера, в какой области или обстоятельствах каждый мог бы стать лидером? Обсуждение фильм и книг, в которых описаны яркие образы лидеров. Игра «Лабиринт». Обсуждение понятия «аутсайдер». Обсуждение проблемы «дразнения». Завершение.
6.	Королевство	Побывать в разных ролях иерархии, проанализировать, как люди приходят к власти, к лидерству, что помогает и мешает оставаться лидером	Первый круг. Слово ведущего. Подведение итогов игры «Киллер». Игра «невидимка». Игра «Королевство». Завершение.
7.	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?	Проанализировать, по каким критериям мы оцениваем других людей, понять, что разные люди по-разному оценивают одного и того же человека, что оценки других людей относительны	Первый круг. Слово ведущего. Мозговой штурм «Какие качества необходимы для успешных отношений со сверстниками?». Заполнение таблицы «Мои качества». Итоги игры «Невидимка». Завершение.
3.	Отношения со взрослыми	Предоставить подростку возможность реально увидеть себя со стороны и сориентироваться в собственном сложившемся опыте отношений со взрослыми, получить опыт принятия и поддержки и осознать свои реальные потребности в отношениях, постараться найти новые способы поведения в общении со взрослыми людьми, принять собственную часть ответственности в этих отношениях	

8.	Подросток- инструкция по применению	Создать условия для раскрепощения участников группы, актуализировать тему отношений со взрослыми, прояснить запросы участников в рамках темы	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Обсуждение сложностей общения со взрослыми, в частности, с родителями. Упражнение «Инструкция о о том, как взрослым нужно относиться к подростку?» Завершение.
9.	Конструктивное общение	Помочь участникам понять, чего они ждут от взрослых, в том числе от своих родителей, научить формулировать Я-сообщения в повседневном общении	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Упражнение «Качества родителя». Сообщение на тему «Техника конструктивных сообщений». Завершение.
10.	Учимся обозначать свои границы для взрослых	Помочь прояснить и сформулировать свои потребности в отношениях со взрослыми, получить опыт отстаивания своих границ и заботы о собственном	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Упражнение «Знакомство с родителями». Упражнение «В прозрачном шаре». Завершение.
11.	Расстаемся с негативом	Прикоснуться к теме сильных чувств в отношениях со взрослыми, помочь ребятам получить опыт осознания собственных потребностей и научиться выражать негативные чувства конструктивным способом	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Обсуждение способов выражения негативных чувств. Упражнение «Анонимка». Завершение.

12.	«Идеальный ребенок»	Помочь ребятам осознать собственные потребности в отношениях со взрослыми, приобрести навык обхождения с тревогой в отношениях и опыт получения поддержки от группы, прояснить стереотипы относительно темы «Идеальный ребенок»	Первый круг. Слово ведущего. Обсуждение опасений в отношениях со взрослыми и родителями. Коллаж «Идеальный ребенок». Завершение.
13.	Мой род – моя опора	Дать ребятам возможность проанализировать особенности своей семьи, почувствовать ее ценность, осознать ресурсность отношений в семье, приобрести навык анализа ценности отношений	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Упражнение «Приятные воспоминания о семье». Упражнение «Остров».
4.	Профориентация	Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора	
14.	Я и выбор профессии	Позволить каждому участнику определить свое поле выбора профессии и понять, кто и что находится в зоне профессионального выбора; определить зоны ресурса и зоны фрустрации – кто помогает, а кто мешает при выборе, на кого и на что можно опираться, где еще можно найти поддержку	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Мой опыт в профориентации». Завершение.
15.	Мои ресурсы: что я умел и умею	Работа над ресурсами участников, поиск их сильных сторон, определение умений, навыков, поиск скрытых ресурсов	Первый круг. Слово ведущего. Разминка. Незаконченные предложения.

			Упражнение «Линия жизни»+умения, обсуждение. Завершение.
16.	Я начинаю работать	Продолжить работу с ресурсами, определить умения, с которыми уже можно работать, помочь участникам ощутить самооценку и уверенность в своих силах	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Кем я хочу быть в данный момент, с моими способностями, возможностями, опытом и умениями?». Обсуждение. Завершение.
17.	Экспедиция	Позволить участникам в процессе деловой игры опробовать разные профессии, дать ребятам возможность обратную связь о себе в профессии	Первый круг. Слово ведущего. Игра «Экспедиция». Обсуждение. Завершение.
18.	Хочу и умею (в зависимости от динамики группы, данная тема может быть рассмотрена на 1 или 2 занятиях)	Помощь участникам в определении своих желаний в профессиональной сфере, в работе над соотношением желаний, умений и возможностей	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Чего я хочу в своем будущем?» (или упражнение «Круг субличностей»). Государство «Хочу». Таблица «Умею-не умею, хочу-не хочу». Завершение.
19.	Моя профессия (в зависимости от динамики группы, данная тема может быть рассмотрена на 1 или 2 занятиях)	Продолжение работы по соотношению желаний и умений; предоставление участникам возможности «примерить» на себя выбранную профессию, итоги темы	Первый круг. Слово ведущего. Упражнение «Мои 10 умений и 10 желаний, связанных с профессией». Упражнение «Какие профессии подходят». Упражнение «Путь к профессии» (или «Шаги к профессии»). Завершающее действие.
	Всего	19	

Список методической литературы

Жизненные навыки. Тренинговые программы с подростками (7-8) классы. Под редакцией С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. –М.: Генезис, 2016.

Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. Резапкина Г.В. –М.: Генезис, 2017.

Ступени карьеры. Азбука профориентации. М.А. Бендюков, И.П. Соломин. – Санкт-Петербург.: Речь, 2006.

Г.И. Макарычева «Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения»