

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Рассмотрено  
на МО классных  
руководителей  
Протокол № 1 от 29.08.19г  
Руководитель МО  
Егорова М.А. Егорова М.А.

Согласовано  
Зам. директора по ВР  
Мухортикова О.И.  
«30» 08 2019г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 24»  
Нехца Е.Н.  
Приказ № 212 от 30.08.19г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
**социально-педагогической направленности**  
«Жизненно-важные навыки»  
**Возраст учащихся: 11 - 13 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

*Автор – составитель: Егорова М.А.,  
педагог-психолог*

ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
социально-педагогической направленности «Жизненно-важные навыки»

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Описание</b>
	Образовательное учреждение	МБОУ г. Кургана «СОШ №24»
	Название программы	«Жизненно-важные навыки»
	Направленность	Социально-педагогическая
	Возраст учащихся	11-13 лет (5 - 6 класс)
	Срок реализации:	1 год
	Автор-разработчик, ФИО, должность	Егорова М.А., педагог-психолог
	Объем программы	34 часа
	Режим занятий	1 раз в неделю по 1 часу
	Формы занятий	в тренинговой форме
	Мероприятия, выявляющие результативность обучающихся	Пожелания на лето Собираем «Чемодан»
	Вид программы	Модифицированная
	Уровень освоения программы	Ознакомительный
	Цель программы	создание среды психологической безопасности, развитие умения выстроить доверительные отношения с людьми, закрепление и развитие основных жизненных умений, приобретенные в начальной школе.
	Срок реализации программы	2019 - 2020 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Жизненно-важные навыки» составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы./ Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва.

На реализацию программы отводится 1 год по 1 часу в неделю, всего 34 часа в год.

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Федеральный Закон №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей(Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
  - Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Приказы Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373, от 17.12.2010 г. №1897, от 17.05.2012 №413, об утверждении ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования
  - Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 24»
  - Образовательной программы МБОУ г Кургана «СОШ №24»
  - Учебный план МБОУ г Кургана «СОШ №24» на 2019-2020 учебный год.

**Актуальность: программа** актуальна для адаптации учащихся 11-13 лет к средней школе, повышения самооценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности.

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

**Задачи:**

- создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
- 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 развития навыков разрешения конфликтов;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Отличительными особенностями программы «Жизненно-важные навыки» является то, что она посвящена не столько навыкам, сколько тому, как устроена жизнь. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В ходе реализации программы, создаются условия, которые помогут младшим подросткам адаптироваться к миру, лучше узнать и понять себя, освоить жизненные навыки и социальные умения. Под руководством педагога-психолога дети 11-13 лет в течение всего года, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Все занятия проводятся в тренинговой форме.

### **Ожидаемые результаты**

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление создавать 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.

К концу изучения программы у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия: личностные УУД, метапредметные УУД, предметные УУД.

### **Учащиеся научатся:**

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.
- Учиться 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.

### **Учащиеся могут научиться:**

- 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 курса**

Содержание курса состоит из 5 тем:

**Тема 1. Я – ты – группа.** (6занятий) 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 – пятиклассники!** (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 инаковостью 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.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	<b>Тема 1. Я – ты – группа</b>	6
2	<b>Тема 2. Мы-пятиклассники</b>	4
3	<b>Тема 3. Учимся общаться</b>	7
4	<b>Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?</b>	7
5	<b>Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности</b>	10
	<b>Итого</b>	<b>34ч.</b>

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема
<b>Тема 1. Я – ты – группа</b>		
1		Правила и безопасность
2		Продолжаем знакомиться
3		Наши чувства
4		Говорим о своих чувствах
5		Мое тело
6		Личное пространство
<b>Тема 2. Мы-пятиклассники</b>		
7		Нравится-не нравится в средней школе
8		Мы-исследователи!
9		День пятиклассника
10		Такие разные школы: начальная и средняя
<b>Тема 3. Учимся общаться</b>		
11		Начинаем общаться
12		Я и Ты – действуем вместе
13		Общаемся без слов
14		Доверие и взаимодействие в группе

15		Мы – команда?
16		Даем место другому и отстаиваем свое место
17		Просто скажи: «Нет!»
<b>Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?</b>		
18		Что такое конфликт?
19		Причины конфликтов
20		Наши чувства в конфликте
21		Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.
22		Тренируем конструктивное поведение в конфликте
23		Конфликт? Отлично!
24		Конфликты проходят, отношения остаются.
<b>Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности</b>		
25		Уникальность и различия.
26		Уникальность и различия.
27		«Другие» в нашей жизни.
28		«Странные» люди.
29		Разные нормы и правила
30		Разные нормы и правила
31		Ярлыки и стереотипы
32		Стереотипы и предрассудки
33		Как жить в мире различий
34		Итоговое занятие по курсу (Пожелания на лето)
<b>Итого: 34 часа</b>		

### **Использованная литература**

1. 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