

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя образовательная школа №1» г. Микунь**



**Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ №1»
г. Микунь
Ветошкина О. Ю**

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Жизненные навыки»
для 7-ых классов**

Программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для учащихся 7 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 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 1»;
- Учебного плана МБОУ «СОШ № 1».

Программа «Жизненные навыки» для 7 классов.

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

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

- формирование и развитие позитивной самооценки;
- 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;
- приобретение и развитие навыков медиации.

В программе «Жизненные навыки» представлены различные ситуации, в которых нужно отстаивать собственные убеждения, спорить, искать пути к взаимоприемлемому результату.

На занятиях помимо обсуждения немало времени уделяется постановке проблемы.

Проблемные ситуации моделируются с помощью игровых ситуаций, мультфильмов и просто текстов так, чтобы ребята оказались в них лично включенными.

Как построены занятия: это не тренинги в чистом виде. Это опыт групповой работы с использованием игр, упражнений, групповых обсуждений, рефлексии. В центре внимания программы

«Жизненные навыки» находятся основные жизненные проблемы подростков 13-15 лет: 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.

Место курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в учебном плане.




На изучение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в 7 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 создавать комфортную благоприятную среду общения в школе; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками.

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 медиации; 
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 и пользу посредничества;



осознавать самоценность каждого человека и ценность общения; 
проявлять активность в деятельности; ставить цели и задачи.


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; 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 посредника; 
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 бесконфликтное общение;

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

Регулятивные УУД: 

умение 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 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 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

Я в группе 7ч

Психология конфликта 6ч

Медиация 5ч

Такая разная уверенность 5ч

Комфортное общение 11ч

ИТОГО 34 часа

Содержание курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Раздел I. Я в группе (7 ч)

На основе общих ценностей, таких как общение, стремление к тому, чтоб все ребята в школе меньше ссорились и умели подружиться,

развиваем навыки совместной деятельности. Как условие успешной коммуникации формируем позитивную доверительную атмосферу в группе; отработываем навыки командного взаимодействия, готовности работать вместе.

Раздел II. Психология конфликта (6 ч)

Развитие навыков разрешения конфликтов у подростков. 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 отработывая необходимые навыки.

Раздел III. Медиация (посредничество) (5 ч)

В эту тему включены кейсы и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного посредничества. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как проходят этапы медиации, какие трудности возникают и как с ними справляться. Подростки учатся понимать, кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения.

Раздел IV. Такая разная уверенность (5 ч) В этот раздел включены темы, которые помогут подростку более углубленно понять себя, разобраться в самооценке и выработать адекватную самооценку. Подростки научатся управлять своими эмоциями, приобретут навыки самоконтроля, узнают способы снятия нервного напряжения.

Раздел V. Комфортное общение (11 ч) Ребята получают опыт вербального и невербального взаимодействия, умения активно слушать и слышать собеседника. Развивают лидерские качества, учатся давать толерантную обратную связь. Знакомятся с различными играми и развивают организаторские навыки.

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во	Основные виды
---	--------------	--------	---------------

п/п		часов	деятельности учащихся
Я в группе (7 часов)			
1	Знакомство. У нас есть общие ценности!	1	Игровой практикум
2	Работать в команде весело и интересно.	1	Игровой практикум
3	Попробуем договориться?	1	Игровой практикум
4	Какой я изнутри	1	Обсуждение
5	Взрослый разговор	1	Беседа
6	Действуем слаженно	1	Игровой практикум
7	Мы - команда!	1	Игровой практикум
Психология конфликта (6 ч)			
8	Конфликт: сущность, последствия, стадии	1	Обсуждение ситуаций
9	Типы и модели поведения в конфликте.	1	Практикум
10	Типы и модели поведения в конфликте.	1	Практикум
11	Осторожно, буллинг!	1	Просмотр мультфильма
12	Ассоциация и диссоциация	1	Практикум
13	Разрешение конфликтов	1	Практикум
Медиация (5 ч)			
14	Кто такой посредник. Кодекс посредника	1	Лекция. Обсуждение.
15	Этапы посредничества (медиации)	1	Практикум
16	Примирительные встречи (групповая работа)	1	Разбор кейсов
17	Примирительные встречи (индивидуальная работа)	1	Тренинг
18	Информационная кампания посредников	1	Практическая работа
Такая разная уверенность (5 ч)			
19	Стресс и способы борьбы с ним. Диагностика устойчивости к стрессу	1	Тренинговые упражнения. Тестирование.
20	Как преодолеть давление сверстников	1	Тренинг
21	Тренинг уверенного поведения	1	Тренинг
22	Умение принимать критику. Практическая	1	Практикум

	работа «Вопросыответы».		
23	Отстаиваем собственное мнение. Упражнение «Убеди меня».	1	Практикум
Комфортное общение (11 ч)			
24	Как мы общаемся?	1	Обсуждение. Практикум
25	Конструктивное общение	1	Тренинг
26	Как я себя оцениваю?	1	Рефлексия
27	Как оценивают меня другие?	1	Театрализация с обсуждением
28	Принятие, толерантное отношение.	1	Обсуждение ситуаций
29	Лидерские качества	1	Игровой практикум
30	Активное и пассивное слушание	1	Тренинг
31	Игротека-1	1	Игровой практикум
32	Игротека-2	1	Игровой практикум
33	Игротека-3	1	Игровой практикум
34	Багаж посредника	1	Игра по станциям

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

Учебно-методическое обеспечение:

1. Кривцова С.В., Д.В. Рязанова «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, Е.А. Пояркова, О.И. Байдакова, Ю.А. Зеликман, С.С. Крыжановская, В.В. Лунин; под ред. С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. - М.: «Генезис», 2016 г., 224 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.: учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствование личности».
5. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г.
6. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.
8. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков

психологии. – СПб.: Речь, 2003г.

9. 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.psyncatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.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/>
10. 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).