

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

РАССМОТРЕНО
На заседании МС

Протокол № 12
«13» август 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 5
И.Г.Попова

Приказ № 188/6-PP
«30» август 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
основного общего образования
для учащихся 5-9 классов
«Обучение молодёжи жизненным навыкам»

на 2021-2022 учебный год

Составитель:
И.Л. Аржанникова
педагог-психолог

Сухой Лог
2021 год

Аннотация

Наиболее перспективной и эффективной в современном мире считается профилактическая стратегия обучения молодежи жизненным навыкам. Наличие адекватной информации, развитие самостоятельности у подростка, помощь и поддержка, узнать о себе. Такая потребность способствует освоению и присвоению ценности вести здоровый образ жизни. Для этого важно учитывать особенности современной молодёжи и влияния той среды, в которой она живет и присваивает себе ценности жизни. Те трудности с которыми встречается современная молодежь не всегда может справиться самостоятельно, и данная программа обучает молодежь быть вооруженными знаниями -навыками которые им помогут правильно найти эффективный путь по преодолению той или иной ситуации не нанеся вред себе и окружающему их обществу.

Целью данной программы является: формирование жизненных навыков у учащихся и приобретения опыта использования их для успешной социализации личности в обществе.

Данная цель достигается через следующие задачи:

1. Развить навыки стрессоустойчивости и умение нейтрализации эмоциональных и социальных проблем.
2. Развить способности к взаимопониманию.
3. Побудить к самостоятельности в принятии решения, через умения не перекладывать на других решение собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

Возрастная категория участников программы: 11-15 лет.

Срок реализации программы 1 год – 34 занятий.

В неделю 1 занятие - 40 минут.

Методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники:

- тренинговые формы работы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа;
- телесно-ориентированные техники;
- рефлексия.

Формы организации и проведения профилактической работы

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в обучающих группах (фактически это тематическое занятие с элементами группового тренинга).

Данную программу ведет педагог-психолог.

Результативность программы проверяется с помощью Теста жизнестойкости Е.Н. Осина (скрининговая версия) в начале и конце 2021-2022 учебного года.

Ожидаемый результат:

В результате изучения курса должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка — умение ориентироваться в многообразии окружающей действительности, участие в социальной жизни класса, школы, города и др.;
- уважительное отношение к другим; сформированность потребностей, ценностей и чувств;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества с учителем и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Аннотация

Наиболее перспективной и эффективной в современном мире считается профилактическая стратегия обучения молодежи жизненным навыкам. Наличие адекватной информации, развитие самостоятельности у подростка, помощь и поддержка, узнать о себе. Такая потребность способствует освоению и присвоению ценности вести здоровый образ жизни. Для этого важно учитывать особенности современной молодёжи и влияния той среды, в которой она живет и присваивает себе ценности жизни. Те трудности с которыми встречается современная молодежь не всегда может справиться самостоятельно, и данная программа обучает молодежь быть вооруженными знаниями -навыками которые им помогут правильно найти эффективный путь по преодолению той или иной ситуации не нанеся вред себе и окружающему их обществу.

Целью данной программы является: формирование жизненных навыков у учащихся и приобретения опыта использования их для успешной социализации личности в обществе.

Данная цель достигается через следующие задачи:

1. Развить навыки стрессоустойчивости и умение нейтрализации эмоциональных и социальных проблем.
2. Развить способности к взаимопониманию.
3. Побудить к самостоятельности в принятии решения, через умения не перекладывать на других решение собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

Возрастная категория участников программы: 11-15 лет.

Срок реализации программы 1 год – 34 занятий.

В неделю 1 занятие - 40 минут.

Методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники:

- тренинговые формы работы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа;
- телесно-ориентированные техники;
- рефлексия.

Формы организации и проведения профилактической работы

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в обучающих группах (фактически это тематическое занятие с элементами группового тренинга).

Данную программу ведет педагог-психолог.

Результативность программы проверяется с помощью Теста жизнестойкости Е.Н. Осина (скрининговая версия) в начале и конце 2022-2023 учебного года.

Ожидаемый результат:

В результате изучения курса должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка — умение ориентироваться в многообразии окружающей действительности, участие в социальной жизни класса, школы, города и др.;
- уважительное отношение к другим; сформированность потребностей, ценностей и чувств;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества с учителем и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

Предметные результаты изучения психологии отражают опыт учащихся в психологической деятельности:

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
 - формирование общего представления о психологической картине мира;
 - знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
 - формирование основ психологической культуры;
 - формирование устойчивого интереса к психологии;
- умение выражать свое отношение к предмету психология.

Личностные универсальные учебные действия

У учащегося будут сформированы:

- эмоциональная отзывчивость;
- устойчивое положительное отношение к урокам психологии; интерес к психологическим занятиям во внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;
- представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Учащийся получит возможность для формирования:

- познавательного интереса к психологическим занятиям;
- нравственно-эстетических чувств;
- представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;
- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;
- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;
- строить свои рассуждения;
- обобщать учебный материал;
- устанавливать аналогии;
- представлять информацию в виде сообщения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства (монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.

Учащийся получит возможность научиться:

- выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т. ч. средства ИКТ).
- понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности.
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

1. Владение навыками стрессоустойчивости и умением нейтрализации эмоциональных и социальных проблем.

2. Владеть способностью к взаимопониманию.

3. Осознавать свою способность в самостоятельном принятии решения, через умения не перекладывать на других решения собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

К программе прилагаются:

- Содержание курса внеурочной деятельности
- Список литературы

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Этапы	Название	Цель
1	I. Старт	1. Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам». 2. «Здравствуйте!»	- установить основные правила для работы по «Жизненным навыкам»; - создание позитивной, доброжелательной, комфортной и доверительной атмосферы
2 занятия			
2	II. Основные потребности	1. Пирамида жизни. 2. «Торт» потребностей. 3. «Моё развитие». 4. «Мой выбор». 5. «Права ребенка» 6. «Мир моих увлечений».	- познать свои и чужие чувства; -определение основных потребностей человека; - каждый человек имеет свои темпы развития; - побуждать детей самостоятельно и ответственно делать выбор; - информировать детей о правах, законах общества, научить их находить помощь, когда это необходимо; - раскрытие многогранности и индивидуальности личности
8 занятий			
3	III. Самопонимание и самоуважение	1. «Кто я?» 2. «Мы одинаковые – мы разные». 3. «Я имею право выражать свое мнение». 4. «Театр кукол». 5. «Хороший ли ты слушатель?»	-помочь ученикам осознать себя, понять свое «Я»; -исследовать причины предупреждения и значения разнообразия; -научить детей выражать собственное мнение, даже если окружающие их люди имеют другую точку зрения; -показать подросткам способы взаимодействия с внешним миром, дать детям возможность осознания состояния зависимости; -научить детей слушать других и разрабатывать эти навыки.
7 занятий			
4	IV. Чувства	1. «Дружба». 2. «Ящик с проблемами».	- понять, что такое «дружба», определить её границы; - научить детей рассказывать о своих проблемах, развивать отзывчивость и готовность

		3. «Нравится – не нравится».	помогать другим; -оценить свои позитивные и негативные чувства, получить знания о чувствах – «нравится – не нравится».
6 занятий			
5	V. Мысли	1. «Я могу иметь собственное мнение». 2. «Чтобы я сделал (а) бы?»	-научить делать выбор, а не принимать первое попавшееся решение; -дать детям шанс попрактиковаться в решении сложных проблем.
3 занятия			
6	VI. Коммуникации	1. «Наши роли». 2. «Я и другие Я». 3. «Различные способы общения». 4. «Вы убеждены?». 5. Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам».	-помочь познать себя и свою роль в жизни; -научить оценивать свои позитивные, негативные качества. И безопасно использовать их; -помочь ученикам освоить различные пути общения между собой. -научить детей способности убеждать, и пользоваться этой способностью в принятии решений.
9 занятий			
35 часа			

**Учебно-тематический план
5 классы**

№ п/п.	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол-во часов	Примечание
1.	Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»	04.09.23		1	
2.	«Здравствуй!»	11.09.23		1	
3.	Пирамида жизни	18.09.23		1	
4.	«Торт» потребностей.	25.09.23		2	
5.		02.10.23			
6.	«Мое развитие»	09.10.23		1	
7.	«Мой выбор»	16.10.23		1	
8.	«Права ребенка»	23.10.23		1	
9.	«Мир моих увлечений».	30.10.23		2	
10		13.11.23			
11	«Кто я?»	27.11.23		1	
12	«Мы одинаковые – мы разные».	04.12.23		2	
13		11.12.23			
14	«Я имею право выражать свое мнение».	18.12.23		1	
15	«Театр кукол».	25.12.23		2	
16		15.01.24			
17	«Хороший ли ты слушатель?»	22.01.24		1	
18	«Дружба».	29.01.24		2	
19		05.02.24			
20	«Ящик с проблемами».	12.02.24		1	
21					
22	«Нравится – не нравится».	19.02.24		2	
23		26.02.24			
24	«Я могу иметь собственное мнение».	04.03.24		2	
25		11.03.24			
26	«Чтобы я сделал(а) бы?»	18.03.24		1	
27	«Наши роли».	25.03.24		2	
28		01.04.24			
29	«Я и другие я.»	08.04.24		2	
30		15.04.24			
31	«Различные пути общения».	22.04.24		2	
32		29.04.24			
33	«Вы убеждены?»	06.05.24		2	
34		13.05.24			
35	Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»	20.05.24		1	
	итога			34	

**Учебно-тематический план
6 классы**

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол-во часов	Примечание
1.	Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»	05.09.23		1	
2.	«Здравствуйте!»	12.09.23		1	
3.	Пирамида жизни	17.09.23		1	
4.	«Торт» потребностей.	26.09.23		2	
5.		03.10.23			
6.	«Мое развитие»	10.10.23		1	
7.	«Мой выбор»	17.10.23		1	
8.	«Права ребенка»	24.10.23		1	
9.	«Мир моих увлечений».	30.10.23		2	
10		14.11.23			
11	«Кто я?»	28.11.23		1	
12	«Мы одинаковые – мы разные».	05.12.23		2	
13		12.12.23			
14	«Я имею право выражать свое мнение».	19.12.23		1	
15	«Театр кукол».	26.12.23		2	
16		16.01.24			
17	«Хороший ли ты слушатель?»	23.01.24		1	
18	«Дружба».	30.01.24		2	
19		06.02.24			
20	«Ящик с проблемами».	13.02.24		1	
21					
22	«Нравится – не нравится».	20.02.24		2	
23		27.02.24			
24	«Я могу иметь собственное мнение».	05.03.24		2	
25		12.03.24			
26	«Чтобы я сделал(а) бы?»	19.03.24		1	
27	«Наши роли».	26.03.24		2	
28		02.04.24			
29	«Я и другие я.»	09.04.24		2	
30		16.04.24			
31	«Различные пути общения».	23.04.24		2	
32		30.04.24			
33	«Вы убеждены?»	07.05.24		2	
34		14.05.24			
35	Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»	21.05.24		1	
	ИТОГО			34	

Учебно-тематический план

7 классы

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол -во часов	Примечание
1.	Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»	07.09.23		1	
2.	«Здравствуйте!»	14.09.23		1	
3.	Пирамида жизни	19.09.23		1	
4.	«Горт» потребностей».	28.09.23		2	
5.		05.10.23			
6.	«Мое развитие»	12.10.23		1	
7.	«Мой выбор»	19.10.23		1	
8.	«Права ребенка»	26.10.23		1	
9.	«Мир моих увлечений».	31.10.23		2	
10.		16.11.23			
11.	«Кто я?»	30.11.23		1	
12.	«Мы одинаковые – мы разные».	07.12.23		2	
13.		14.12.23			
14.	«Я имею право выражать свое мнение».	21.12.23		1	
15.	«Театр кукол».	28.12.23		2	
16.		18.01.24			
17.	«Хороший ли ты слушатель?»	25.01.24		1	
18.	«Дружба».	31.01.24		2	
19.		08.02.24			
20.	«Ящик с проблемами».	15.02.24		1	
21.					
22.	«Нравится – не нравится».	22.02.24		2	
23.		28.02.24			
24.	«Я могу иметь собственное мнение».	07.03.24		2	
25.		14.03.24			
26.	«Чтобы я сделал(а) бы?»	21.03.24		1	
27.	«Наши роли».	28.03.24		2	
28.		04.04.24			
29.	«Я и другие я.»	11.04.24		2	
30.		18.04.24			
31.	«Различные пути общения».	25.04.24		2	
32.		12.05.24			
33.	«Вы убеждены?»	17.05.24		2	
34.		24.05.24			
35.	Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»	26.05.24		1	
	итого			34	

**Учебно-тематический план
8 классы**

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол-во часов	Примечание
1.	Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»	06.09.23		1	
2.	«Здравствуйте!»	13.09.23		1	
3.	Пирамида жизни	18.09.23		1	
4.	«Торт» потребностей.	27.09.23		2	
5.		04.10.23			
6.	«Мое развитие»	11.10.23		1	
7.	«Мой выбор»	18.10.23		1	
8.	«Права ребенка»	25.10.23		1	
9.	«Мир моих увлечений».	30.10.23		2	
10		15.11.23			
11	«Кто я?»	29.11.23		1	
12	«Мы одинаковые – мы разные».	06.12.23		2	
13		13.12.23			
14	«Я имею право выражать свое мнение».	20.12.23		1	
15	«Театр кукол».	27.12.23		2	
16		17.01.24			
17	«Хороший ли ты слушатель?»	24.01.24		1	
18	«Дружба».	30.01.24		2	
19		07.02.24			
20	«Ящик с проблемами».	14.02.24		1	
21					
22	«Нравится – не нравится».	21.02.24		2	
23		28.04.24			
24	«Я могу иметь собственное мнение».	06.03.24		2	
25		13.03.24			
26	«Чтобы я сделал(а) бы?»	20.03.24		1	
27	«Наши роли».	27.03.24		2	
28		03.04.24			
29	«Я и другие я.»	10.04.24		2	
30		17.04.24			
31	«Различные пути общения».	24.04.24		2	
32		31.04.24			
33	«Вы убеждены?»	08.05.24		2	
34		15.05.24			
35	Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»	22.05.24		1	
	итого			34	

Учебно-тематический план

9 классы

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол -во часов	Примечание
1.	Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»	08.09.23		1	
2.	«Здравствуйте!»	15.09.23		1	
3.	Пирамида жизни	20.09.23		1	
4.	«Торт» потребностей.	29.09.23		2	
5.		06.10.23			
6.	«Мое развитие»	13.10.23		1	
7.	«Мой выбор»	20.10.23		1	
8.	«Права ребенка»	27.10.23		1	
9.	«Мир моих увлечений».	03.11.23		2	
10.		10.11.23			
11.	«Кто я?»	17.11.23		1	
12.	«Мы одинаковые – мы разные».	01.12.23		2	
13.		08.12.23			
14.	«Я имею право выразить свое мнение».	15.12.23		1	
15.	«Театр кукол».	22.12.23		2	
16.		12.01.24			
17.	«Хороший ли ты слушатель?»	19.01.24		1	
18.	«Дружба».	26.01.24		2	
19.		02.02.24			
20.	«Ящик с проблемами».	09.02.24		1	
21.					
22.	«Нравится – не нравится».	16.02.24		2	
23.		23.02.24			
24.	«Я могу иметь собственное мнение».	22.03.24		2	
25.		29.03.24			
26.	«Чтобы я сделал(а) бы?»	05.04.24		1	
27.	«Наши роли».	12.04.24		2	
28.		19.04.24			
29.	«Я и другие я.»	10.05.24		2	
30.		17.05.24			
31.	«Различные пути общения».	24.05.24		2	
32.		24.05.24			
33.	«Вы убеждены?»	27.05.24		2	
34.		27.05.24			
35.	Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»	30.05.24		1	
	ИТОГО			34	

Список литературы:

1. Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования. Пособие для классных руководителей, психологов, социальных педагогов, медицинских работников и других специалистов, работающих с детьми и подростками. Сухой Лог 2015 год.