

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГЛАДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от 12.08.2022 г

Согласовано
Заместитель директора
по УВР Пименова О.П.
12.08.2022 г

Утверждаю.
Директор МКОУ «Гладковская СОШ»
Анисимов А.И.
Приказ № 79 от 15.08.2022 г

**Рабочая программа
учебного предмета «Жизненные навыки»
5 класс**

Составитель: учитель 1 категории Галантон З.Н.

с.Гладковское 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Жизненные навыки» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС – 3), на основе авторской учебной программы Кривцовой С. В. «Жизненные навыки». «Генезис», 2012.г., с учетом основной образовательной программы общего образования МКОУ «Гладковская СОШ».

Рабочая программа составлена с учётом образовательных запросов учащихся и их родителей (законных представителей).

Актуальность: курс актуален для адаптации учащихся 11-13 лет в основной 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 «Жизненные 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.

Место предмета в учебном плане

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

В учебно-методический комплект входят:

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, 2012г.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения учебного курса «Жизненные навыки» обучающиеся получат возможность для формирования:

- представлений о значении и законах конструктивного общения в школе, семье и будущей профессиональной деятельности;
- навыков равноправного общения, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения разрешения межличностных конфликтов, самовоспитания и саморазвития;
- активной позиции школьника при решении задач в области социальных и межличностных отношений;
- способности обучающихся к осознанному выбору конструктивных способов реагирования в конфликтных ситуациях.

В результате освоения учебного курса «Жизненные навыки» обучающиеся получат возможность научиться:

Познавательные УУД:

- находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию для принятия решения;
- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему)
- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;
- строить рассуждения при анализе своих и чужих поступков (действия, чувства; изменения в самом себе);
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций).

Личностные УУД:

- адаптироваться в динамично развивающемся мире;
- 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 испособы 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;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями; преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому.

Содержание курса

Учебный курс «Жизненные навыки» состоит из 5 тем:

Тема 1. Я – ты – группа. (6 занятий) 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 отработывая 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 5 класс

№ п/п	Количество часов	Тема	Основное содержание
Тема 1. Я – ты – группа			
1	6	Правила и безопасность	Сравнить опыт жизни в начальной школе и среднем звене; -стать исследователем новой обстановки, увидеть плюсы изменений; -получать опыт коллективного решения жизненных ситуаций, с которыми ребенок сталкивается в новой обстановке
2		Продолжаем знакомиться	
3		Наши чувства	
4		Говорим о своих чувствах	
5		Мое тело	
6		Личное пространство	
Тема 2. Мы-пятиклассники			
7	4	Нравится-не нравится в средней школе	Поделиться опытом переживания различных чувств в классе; -продолжить исследование своего тела; -анализировать внутреннее состояние в разных ситуациях; - презентовать одноклассникам особенности своего внутреннего мира.
8		Мы-исследователи!	
9		День пятиклассника	
10		Такие разные школы: начальная и средняя	
Тема 3. Учимся общаться			
11	7	Начинаем общаться	Поделиться опытом переживания различных чувств в классе; доверительных отношений; -отстаивать свое мнение в классе; -действовать в команде.
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!»	
Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?			
18	7	Что такое конфликт?	Прогнозировать развитие конфликта,его последствий для всех участников; -оценивать стили поведения участников;
19		Причины конфликтов	
20		Наши чувства в конфликте	

21		Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	-видеть положительное в конфликтной ситуации; -анализировать внутреннее состояние участников конфликтной ситуации; -планировать состояние отношений в паре, группе, классе после конфликта.
22	Тренируем конструктивное поведение в конфликте		
23	Конфликт? Отлично!		
24	Конфликты проходят, отношения остаются.		
Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности			
25	10	Уникальность и различия	Тренировать умение видеть ярлыки и подлинные черты личности; стереотипы в отношениях и - оценивать свое поведение в общении, -видеть свою уникальность основанное на роли предрассудков; -оценить изменения в себе, -развитие личностных качеств в течение года; -анализировать результаты работы по курсу, подводить итоги изменений в отношениях с одноклассниками.
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)	
Итого: 34 часа			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА "Жизненные навыки" 5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	Правила и безопасность		
2	Продолжаем знакомиться		
3	Наши чувства		
4	Говорим о своих чувствах		
5	Мое тело		
6	Личное пространство		
7	Нравится-не нравится в средней школе		
8	Мы-исследователи!		
9	День пятиклассника!		
10	Такие разные школы: начальная и средняя		
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!»		
18	Что такое конфликт?		
19	Причины конфликтов		
20	Наши чувства в конфликтах		
21	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.		

22	Тренируем конструктивное поведение в конфликте		
23	Конфликт? Отлично!		
24	Конфликты проходят, отношения остаются.		
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)		
Итого: 34 часа			

