

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Иланская средняя общеобразовательная школа №41»

Согласовано:

Зам директора по УВР  
Ю.В. Пантелеева

«31 » « 08 » 2023г.

Утверждаю:



Директор школы  
Н. П. Седнева  
Приказ № 295  
От «31 » «08» 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»**

для обучающихся 5 классов  
возраст 11-12 лет

направление: социально-гуманитарное  
срок реализации: 1 год

Г.Иланский  
2023-2024 учебный год

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жизненные навыки» составлена на основе учебного пособия: Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы./ Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 497 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными

возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жизненные навыки» имеет **социально-гуманитарную** направленность, которая ориентирована на развитие основных жизненных умений и навыков обучающихся.

### **Актуальность и новизна**

Все мы знаем, что в определённом возрасте ребёнок должен научиться ходить, говорить, плавать, кататься на велосипеде. Это необходимые физические навыки. Актуальность программы обусловлена тем, что не менее значимыми для ребенка являются психологические умения, которые необходимы ему в жизни. Ведь многие проблемы взрослых людей имеют свои корни в детстве, когда такие умения не были приобретены.

В каждом возрасте свои психологические умения. Многие дети самостоятельно осваивают эти умения. Тем не менее, нет людей, у которых не было бы никаких проблем. Одному ребёнку сложно справиться с чувствами, другому – наладить контакт со сверстниками. Если эти умения не освоены в нужном возрасте, дальше их приобрести будет уже сложнее. Известно, что такие критерии развития личности, как социальная интегрированность, самостоятельность и достоинство, сложно направленно формировать. Эти человеческие качества появляются сами собой вследствие успешного решения личностью определенных жизненных задач.

Программа «Жизненные навыки» акцентирует жизненные задачи возраста, знакомит с ними детей и родителей, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той

или иной задачи, и, наконец, предполагает наиболее адекватные способы решения. Содержанием программы стали не высшие психические функции, а чувства, потребности, переживания и пристрастия, — то есть субъективный мир человеческой души. В основе программы лежит уважение к субъективному миру чувств и потребностей ребенка. Программа учит серьезно относиться к своим и чужим чувствам, понимать этот особый мир.

Данная программа нацелена на социально-личностное развитие ребенка, предусматривает переход от формирования у детей представления о мире человеческих эмоций и своих личностных особенностях к развитию социальных и межличностных отношений, нравственно-этических норм. Программа актуальна для адаптации учащихся 11-12 лет к средней школе, повышения самооценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности.

Новизна программы состоит в том, что данная программа решает одну из важных задач нашего общества - Учиться управлять своей жизнью- уметь управлять своими чувствами и эмоциями и быть с ними в контакте. Это необходимое умение для каждого человека, для каждого обучающегося.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью 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 11-12 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.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся 11-12 лет. Формируется разновозрастная группа (пятиклассники), численностью до 20 человек. Набор учащихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка.

Наполняемость группы – 20 человек.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов: 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут).

### 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

**Цель программы:** создание среды психологической безопасности, развитие умения выстроить доверительные отношения с людьми, закрепление и развитие основных жизненных умений и навыков, приобретенных 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.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>1. Я - ты – группа (7 часов)</i>					
1	Правила и безопасность	1	1		беседа
2	Продолжаем знакомиться	1		1	
3	Наши чувства	1	1		
4	Говорим о своих чувствах	1		1	

5	Мое тело	1		1	
6	Личное пространство	1		1	
7	Коллаж	1		1	<b>Практическая работа</b>
<b>II. «Мы – пятиклассники!» Проблемы адаптации к средней школе (4 часа)</b>					
8	Нравится – не нравится в средней школе	1	1		<b>беседа</b>
9	Мы – исследователи!	1		1	
10	День пятиклассника	1		1	
11	Такие разные школы: начальная и средняя	1	1		
<b>III. Учимся общаться (8 часов)</b>					
12	Начинаем общаться	1	1		
13	Я и ты действуем вместе	2		1	<b>Практическая работа</b>
14				1	
15	Общаемся без слов	1		1	
16	Доверие и взаимодействие в группе	1	1		
17	Мы – команда?	1		1	
18	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1		1	
19	Просто скажи: «Нет!»	1		1	
<b>IV. Конкуренция или сотрудничество?(7 часов)</b>					
20	Что такое конфликт	1	1		<b>лекция</b>
21	Причины конфликта	1	1		
22	Наши чувства в конфликте	1		1	
23	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1		1	
24	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	3		1	
25				1	
26				1	
<b>V. «Другие». Проблемы подростковой толерантности (8 часов)</b>					
27	Уникальность и различия.	1	1		

28	«Другие» в нашей жизни	1		1	
29	«Странные» люди	1		1	
30	Разные нормы и правила	1		1	
31	Ярлыки и стереотипы	2	1		
32				1	
33	Как жить в мире различий	1		1	
34	Итоговое занятие (творческая работа)	1		1	<b>Практическая работа</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>34 часа</b>	<b>10 часов</b>	<b>24 часа</b>	

### Содержание учебного плана программы

Содержание программы состоит из 5 тем (разделов):

**Тема 1. Я – ты – группа.** (7 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.** (8 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.** (8 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.

### **1.4. Планируемые результаты**

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать 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 результаты**

У обучающихся будут сформированы:

- способность определять и высказывать под руководством педагога самые простые, общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умения в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.

Обучающиеся получают возможность для формирования

- внутренней позиции в отношении различных ситуаций общения и совместной деятельности,
- адекватной мотиваций учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы,
- ориентации на моральные нормы и их выполнение.

#### **Метапредметные результаты**

Регулятивные УДД:



- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- высказывать свое предположение (версию);
- работать по предложенному педагогом плану;
- совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### Познавательные УДД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога;
- распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- исследовать свои качества и свои особенности.

#### Коммуникативные УДД:

- выражать свои мысли;
- объяснять свое несогласие и пытаться договориться;
- владение навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи;
- осознание особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

### **Предметные результаты**

#### Обучающийся научиться

- 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.

#### Обучающийся получит возможность 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

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой
1	1	06.09	31.05	34	1	34	Вторник 14.00 – 14.40	16.05

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Название раздела	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение
Я-ты-группа	Беседа, упражнения, рефлексия, психогимнастика, сюжетно-ролевая игра	5-7 репродукций, фотографии, карандаши, фломастеры, карточки с названием чувств, пиктограммы, фотографии с изображением различных эмоций людей, схема «Как сказать о своих чувствах», веревки разных размеров, природный материал, различные предметы,	Магнитофон

		мелкие игрушки, бумага Листы А1,А2,А3,А4.	
Мы- пятиклассники!	Психогимнастика, групповая дискуссия, упражнения, рефлексия, сюжетно-ролевая игра	Листы А1,А2,А3,А4, ножницы ,клей, старые журналы.	Магнитофон
Учимся общаться		Схема «Как искажается информация», веревка, ключи, платки, стикеры с именами героев сказок, листы с заданием, листы А4, карандаши, маркеры, одеяло, стикеры Картинки из журналов, таблички «ДА», «Нет».	Магнитофон
Конкуренция или сотрудничество?		Листы А4, фломастеры, ручки, карандаши, бланки, парные фигурки, карточки с названием чувств, шишки и камушки, 2 коробки, корзины, краски, карточки для игры «Башня», кубики, карточки с ситуациями, повязки на глаза, карточки с лабиринтами 2 видов.	Магнитофон
Другие». Проблемы подростковой толерантности		Листы А4, карандаши, ручки, фломастеры, вырезки из журналов, стикеры, шляпа, таблички «+», «-», бумага, маркеры, стикеры «зануда», «ленивый», «лидер» карточки с описанием ситуаций.	Магнитофон

**Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом-психологом, имеющим опыт работы в социально-гуманитарной направленности с обучающимися более 7 лет, образование – высшее педагогическое.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

**Формы аттестации:** по дополнительной общеобразовательной программе «Жизненные навыки» проводится посредством защиты групповой творческой работы и тестирования.

К результатам обучения относятся психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

#### **Оценочные материалы:**

Эффективность занятий оценивается: 1) по результатам итоговой психолого-педагогической диагностики учащихся; 2) по отзывам самих учеников, проявление желания продолжения сотрудничества; 3) по наблюдениям психолога, учителей.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование, творческая работа.

Текущий контроль: осуществляется в процессе проведения опроса учащихся, тестирования, а также выполнения индивидуальных заданий на каждом занятии, а также по завершении каждой темы — самостоятельная работа.

Промежуточный контроль: проверяется степень усвоения учащимися пройденного за первое полугодие материала.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года в виде итогового занятия (творческая работа, тестирование).

### 2.4. Методические материалы

- **особенности организации образовательного процесса:** занятия проводятся в очной форме;
- **методы обучения:** словесный, наглядно-практический, игровой;
- **формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная;
- **формы организации учебного занятия:** практическая работа (тестирования, тренинги), беседа, лекция;

- *педагогические технологии*: групповое обучение, тренинг, арт-терапия, игровая деятельность.

## **2.5. Список литературы**

1. Бородкин, Ф.М. Внимание: конфликт! : учеб. пособие / Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк. - Новосибирск : Наука. Сиб. отд-ние, - 189 с.
2. 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;
3. Коробкина С.А. – Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах.; система работы с детьми, родителями, педагогами. – Изд.:3-0е, имспр.- Волгоград: Учитель.