

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Лапшихинская СШ"

СОГЛАСОВАНО

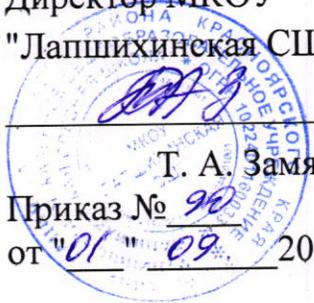
на заседании
методического
объединения классных
руководителей

Протокол № 1
от «24» 08 2023г.

Руководитель ШМО
Гусакова Г. Х.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Лапшихинская СШ"


Г. А. Замятина

Приказ № 90
от «01» 09 2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
социальной направленности
«Жизненные навыки»
5 класс**

Разработчик:
Григорьева В. В. учитель

с. Лапшиха 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Жизненные навыки» для 5 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее - ФГОС основного общего образования);
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
4. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.05.2015 №03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга».
5. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
8. Распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
9. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год».
10. Инструктивно-методическое письмо «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год» №03-28-3775/20-0-0 от 23.04.2020г.
11. Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций" (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

13. Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 "О направлении инструктивно-методического письма «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

Содержание курса

Раздел 1. Я – это Я (7 ч)

Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Познакомиться с особенностями предмета. Овладеть навыками использования полученных знаний в повседневной жизни.

Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Моя семья. Я – это мое настоящее.

Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (4 ч)

Цели:

- способствовать рефлексии эмоциональных состояний;
- способствовать адекватному самовыражению.

Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению. Осваивать правила общения со сверстниками.

Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Мои чувства.

Раздел 3. Я и мой внутренний мир (3 ч)

Цель: подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Выполнять различные роли в играх. Исследовать свои качества и свои особенности. Работать в парах и учиться договариваться. Приходить к общему мнению и уважать разные мнения. Исследовать свои качества и свои особенности.

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Мой внутренний мир.

Раздел 4. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 ч)

Цель: подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.

Осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их. Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения. Обогащать представления о собственных возможностях и способностях.

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Личный опыт преодоления трудностей.

Раздел 5. Я и Ты (6 ч)

Цель: осудить проблемы подростковой дружбы.

Участвовать в беседе о дружбе. Анализировать полученный результат. Осознавать качества настоящего друга. Понимать эмоции и поступки других людей.

Исследовать свои качества и свои особенности. Работать в парах и учиться договариваться. Приходить к общему мнению и уважать разные мнения

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество?

Я не одинок в этом мире. Счастье.

Раздел 6. Мы начинаем меняться (7 ч)

Цели:

- помочь подросткам осознать свои изменения;
- мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их с помощью учителя

Нужно ли человеку меняться? Зачем человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Цель самоизменения. План самоизменения. Ресурсы самоизменения. План самоизменения. Изменения в жизни человека.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлекссию

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;

- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии
- свои качества и самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным

Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия	Дата по плану
1	Кто я, какой я?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
2	Я – могу	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
3	Я – нужен!	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
4	Я мечтаю	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
5	Я – это мои цели	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	

6	Моя семья	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
7	Я – это мое настоящее.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
8	Чувства бывают разные	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
9	Стыдно ли бояться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
10	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
11	Мои чувства	Познавательная деятельность, элементы тренинговых	1	Практическое	

		упражнений, проблемно- ценностное общение			
12	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
13	Любой внутренний мир ценен и уникален.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра.	1	Практическое	
14	Мой внутренний мир.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
15	Трудные ситуации могут научить меня.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
16	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-	1	Практическое	

		ценностное общение, психологическая игра.			
17	Личный опыт преодоления трудностей.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
18	Я и мои друзья.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
19	У меня есть друг.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
20	Я и мои «колючки».	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
21	Что такое одиночество?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	

22	Я не одинок в этом мире.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра.	1	Практическое	
23	Счастье.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
24	Нужно ли человеку меняться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
25	Зачем человеку меняться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
26	Самое важное – захотеть меняться.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
27	Цель самоизменения.	Познавательная деятельность,	1	Практическое	

		элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение			
28	Ресурсы самоизменения.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
29	План самоизменения.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
30	Изменения в жизни человека.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	
31	Резервный урок		1		
32	Резервный урок		1		
33	Резервный урок.		1		
34	Резервный урок		1		
	Итого		34 часа		