|  |  |
| --- | --- |
|  | **Администрация города Дубны Московской области****Управление народного образования****Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение** **«Средняя общеобразовательная школа №5** **г. Дубны Московской области» («Школа №5»)** |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 «УТВЕРЖДАЮ»

 директор школы № 5

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 В.И.Стенгач

 приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(внеурочная деятельность)

КУРСА Жизненные навыки

7А класс

на 2020-2021 уч. год (34 часа)

Балахнова Павла Игоревича

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 1

от 30.08.2020 года

2020 год

**Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями

Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (5-9 классы), *Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;*

Разработана на основе программы «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы)» под редакцией С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой.

**Актуальность:**

В 13-14 лет ребята попадают в водоворот подросткового кризиса, основной темой которого является появление Я. За два года острых эмоциональных переживаний, неуверенности, полярных чувств: отчаяния от бессилия (недостаток опыта, неумение адекватно оценивать себя, других, ситуацию в целом) и счастья от всемогущества (растущее чувство «взрослости»), - рождается новая личность. И так важен понимающий взрослый, находящийся рядом, и встречи, в центре внимания которых находятся основные жизненные проблемы подростков этого возраста: сложности при установлении контактов, неуверенность в себе; виртуальный мир с его сложностями и опасностями; основы безопасной жизнедеятельности в городе; проблемы лидерства и изгойства, отношения с взрослыми. Также одной из основных проблем подросткового возраста является проблема профессионального выбора. Современная жизнь такова, что приходится выбирать профессию с 7-8 класса, в 9-ом желательно окончательно определиться, хотя актуальный возраст для серьезного, сознательного профессионального самоопределения – 20 – 25 лет. И поэтому подростку нужна помощь. В данной программе идет знакомство подростка не столько с миром профессий, а с самим собой, своими предпочтениями и ресурсами, возможностями и ограничениями.

**Особенности данной программы**:

- данная программа направлена на создание в образовательном учреждении психологически безопасной среды, в которой подростки могли бы проживать и обсуждать то, что их трогает;

- программа опирается на возрастные особенности подростков, включает темы, которые отвечают их потребностям, помогают решить встающие перед ними задачи;

- кроме тем, направленных на сплочение группы и создание безопасной среды, развитие уверенности и коммуникации, в программу включены темы, на которых обсуждаются возможности и опасности виртуального мира, а также темы, направленные на освоение внешнего мира: правила социального мира, его особенности, успешные стратегии поведения в социуме.

**Цель** – развитие самопознания, коммуникативных навыков, социальной компетенции и профессионального самоопределения.

 **Задачи:**

1. Учить осознавать себя и свои чувства, учитывать свои индивидуальные особенности, возможности и предпочтения, замечать другого участника и слушать его, соотносить свои потребности и задачи с потребностями и задачами других людей и группы в целом.

2. Содействовать принятию реального образа «Я», развивать уверенность и умение находить ресурсы («мнимая уверенность» - профилактика употребления ПАВ).

3. Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора.

4. Развивать умение осознавать и исследовать возможности и опасности интернета, формировать приоритетные ценности мира реального (реальные отношения, реальные достижения, реальные переживания).

5. Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями.

6. Учить находить новые способы поведения в контактах со сверстниками и взрослыми, а также разделять ответственность и осознавать собственную часть ответственности в отношениях.

**Участники:** обучающиеся 7-8 классов.

**Сроки реализации программы:** данная программа составлена на два учебных года, включает 44 тематических занятий по 60 минут (25 занятий - 7 классы, 19 занятий – 8 классы, но в зависимости от динамики группы, некоторые темы могут быть заменены, проработаны на двух занятиях).

 **Основные формы занятий:** групповые занятия с элементами тренинга (группа до 12 человек).

 **Методы:** игры, упражнения, групповые обсуждения.

 **Оборудование и материалы:** класс, стулья, доска, листы А4, карандаши, ручки, компьютер.

 **Структура занятий:**

 Занятие состоит из нескольких частей:

 *Первый круг.* Каждый участник говорит о своем состоянии, своих чувствах, о том, что произошло на прошлой неделе.

 *Слово ведущего.* Введение в тему занятия.

 *Разминка* (физическая и/или эмоциональная мобилизует внимание, помогает настроится на занятие).

 *Основная (рабочая) часть.* На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия, включает тематические игры, упражнения, обсуждения.

 *Заключительная часть.* Основная цель этой части занятия – рефлексия важных моментов занятия, возможность сделать выводы, поделиться чувствами, возникшими в ходе занятия.

 ***Содержание и количество занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.***

 **Ожидаемые результаты**:

 В результате изучения данного курса у обучающихся повышается уровень коммуникативных навыков, уверенность в себе, снижается уровень тревожности, в том числе по поводу профессионального выбора, а также подростки становятся более компетентными в использовании интернет-ресурсов и поведению в социуме.

***Познавательные УУД:***

- находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию для принятия решения, в том числе о выборе профессионального маршрута

- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)

- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)

***Личностные УУД:***

- 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 и способы 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

- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями

- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

**Диагностика**:

 «Незаконченные предложения» (шкалы: отношение к прошлому, отношение к будущему, жизненные цели, отношение к отцу, отношение к матери, отношение к друзьям и знакомым, отношение к своей семьей, отношение к школе, отношение к подчиненным, отношение к товарищам и одноклассникам, страхи и опасения, сознание вины отношение к себе).

**Основные темы программы**

**7 класс:** «Я в группе», «Уверенность», «Виртуальный мир: возможности и опасности», «Один на один с городом и миром».

**Календарно-тематический план**

**по программе «Жизненные навыки»**

**7 класс 2020-2021 уч.г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы раздела/занятия | Цели | Наименование форм, упражнений | Дата  |
| **1** | **Я в группе** | Формирование группового доверия, положительного отношения к тренинговой работе, умения координировать свои действия с другими участниками группы, принятие своих и чужих особенностей |
| 1. | Вводное или Первая встреча  | Знакомство, создание условий для нахождения участниками общего, помощь ребятам в отработке строить диалог и ориентации в ценностях группы | Представление ведущих.Первый круг «Расскажи о себе».Разминка «Газетка».Работа по теме занятия: Правила группы.(Игра «Я никогда не…»).Упражнение «Ценности партнера».Завершение. |  |
| 2. | Попробуем договориться? |  Продолжение работы по сплочению группы, создание условий для более глубокого общения участников друг с другом | Первый круг (шеринг).Разминка «Я передаю тебе мяч».Работа по теме занятия: Вспоминаем правила. (Упражнение «Сквозь кольцо»).Упражнение «Горячий стул».Завершение. |  |
| 3. | Работать в команде - весело | Развитие навыков взаимодействия и взаимопонимания | Первый круг (шеринг).Разминка «Не урони мяч!».Работа по теме занятия: Вспоминаем правила.Игра «Активити».Завершение. |  |
| 4. | Работать в команде - весело | Развитие навыков взаимодействия и взаимопонимания | Первый круг (шеринг).Разминка «Не урони мяч!» (с усложнением).Работа по теме занятия: Вспоминаем правила.Игра «Активити» или другая, например, «Диксит».Завершение. |  |
| 5. | Взрослый разговор | Создание условий для доверительного общения в группе, помощь участникам в формулировании и обсуждении сложных вопросов | Первый круг (шеринг).Разминка «Кто с кем меняется местами?»Работа по теме занятия: Вспоминаем правила.Упражнение «Личные и нейтральные вопросы». (Игра «Удержи воздушный шар!»).Завершение. |  |
| 6. | Действуем как один | Развитие навыков командного взаимодействия | Первый круг.Слово ведущего.Игра «Счет до 10».Упражнение «Движение по одному».Завершение. |  |
| 7. | Какой я внутри? | Помощь участникам в соотнесении личных и групповых целей | Первый круг.Слово ведущего.Вспоминаем правила.Упражнение «Кельтское колесо».Завершающее действие «Что я уношу с занятия?»Завершение. |  |
| **2.** | **Уверенность** | Осмысление разницы между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением, развитие коммуникативных навыков и навыков самопрезентации, самопознание |
| 8. | Уверенность: знакомство с темой | Актуализация темы, развитие коммуникативных навыков, получение обратной связи от группы, самопознание |  Первый круг.Упражнение «Три высказывания о себе».Упражнение «На сколько я уверен в себе».«Уверенность в себе – это…». Упражнение «Ситуация, в которой я ошибся…».Завершение. |  |
| 9. | Какие они, уверенные люди? | Осмысление разницы между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением, анализ возможных причин неуверенности, работа над развитием коммуникативных навыков | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Упражнение «Признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения».Упражнение «Что думает о неувереный в себе человек?» или «Какие страхи есть у неуверенного человека?».Игра: «Перетягивание газеты».Завершение. |  |
| 10. | Такая разная уверенность | Самопознание, получение обратной связи от группы, развитие навыков самопрезентации | Первый круг.Слово ведущего.Упражнение: «Три сферы жизни».Обратная связь.«Понты» - список.Завершение. |  |
| 11. | Что делает меня уверенным? | Проанализировать, что придает человеку уверенности, а что ее лишает, узнать новые способы повышения уверенности | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Упражнение «Фразы уверенности и неуверенности».Упражнение «Талисман уверенности в себе».Завершение. |  |
| 12. | Мои кумиры | Анализ образа Я через проекцию на известную личность, освоение новых способов повышения уверенности, самопознание | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Упражнение «На кого я хочу быть похожим?».Упражнение « Я – кумир».Завершение. |  |
| 13. | Учимся отстаивать себя | Приобретение новых навыков отстаивания себя и освоение способов обретения уверенности | Первый круг.Слово ведущего.Обсуждение «Соблюдение прав личности – уверенность в себе».Ситуации «нарушения прав личности+неуверенность»:4 типа ситуаций.Упражнение «4 способа отстаивания своих прав».Завершение. |  |
| 14. | Подведение итогов | Подвести итог темы, получить обратную связь, самопознание | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Прослушивание рассказа Л.Улицкой «Бумажная победа».Упражнение «В каждом есть талант».Завершение. |  |
| **3.** | **Виртуальный мир: возможности и опасности** | Научить подростков осознанно использовать интернет-ресурсы, помочь понять, что мы получаем, замещая реальное общение виртуальным, и научить применять успешные навыки и стратегии виртуального мира в реальной жизни  |
| 15. | Самопрезентация  | Увидеть друг друга с новой стороны, узнать об увлечениях и интересах каждого | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Обсуждение понятия «Виртуальный мир».Коллаж «Я в виртуальном мире».Завершение.  |  |
| 16. | Что было до… | Осознать приоритеты и ценности реального мира | Первый круг.Слово ведущего.Обсуждение темы «Игры, в которые играли родители».Упражнение «Эксперимент».Обсуждение «Что для меня в жизни особенно ценно?».Упражнение «Пирамида жизни».Завершение. |  |
| 17. | Информационный поток | Обратить внимание на необходимость проверять информацию, овладеть умением это делать, научиться учитывать различные точки зрения | Первый круг.Слово ведущего.Упражнение «Испорченный телефон».Упражнение «Портрет инопланетянина».Упражнение «Чему можно верить, а что нужно проверить».Завершение. |  |
| 18. | Реалити-игра | Соединить виртуальный и реальный миры, попробовать новые роли и стратегии поведения | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Игра «Страшный вирус».Завершение. |  |
| 19. | Возможности и опасности | Представить остальным свои достижения в виртуальном мире и осознать существующие там ограничения и опасности  | Первый круг.Слово ведущего.Упражнение «Мой любимый виртуальный ресурс».Упражнение «Мои достижения в виртуальном мире».Упражнение «Виртуальный мир - за и против».Завершение.  |  |
| **4.** | **Один на один с городом и миром** | Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями |
| 20. | Мир вокруг меня | Актуализировать тему освоения пространства, освоить понятия «ойкос» и «полис», проанализировать представления о пространстве, исследовать ресурсы и возможности ойкоса и полиса | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Упражнение «Ойкос и полис».Упражнение «Моя карта территории».Обсуждение упражнения.Завершение. |  |
| 21. | Ситуации неопределенности  | Проанализировать переживания, возникающие в ситуации неопределенности, приобрести навыки поведения в такой ситуации, актуализировать переживания, связанные с переходом от ойкоса к полису, получить обратную связь от группы  | Первый круг.Слово ведущего.Упражнение «Сочинение истории».Обсуждение «Что такое негласные правила».Упражнение «Список негласных правил».Упражнение «Дом, в котором было бы комфортно».Домашнее задание.Завершение. |  |
| 22. | Опасно-безопасно | Получить информацию о возможных опасностях, которые встречаются в социуме, научиться избегать опасных ситуаций, приобрести навыки поведения в опасных ситуациях, научиться отличать потенциально опасных людей от тех, к кому можно обратиться за помощью | Первый круг.Слово ведущего.Упражнение «Сохранить равновесие».Упражнение «Список потенциально опасных ситуаций».Обсуждение «опасных» и «неопасных» компаний, «опасных» и «безопасных» людей.Игра «Мумия».Завершение. |  |
| 23. | Столкновение с препятствиями | Проанализировать чувства, возникающие при столкновении с препятствием, обсудить стратегии поведения в таких ситуациях, выявить наиболее успешные стратегии | Первый круг.Слово ведущего.Упражнение «Крушение корабля».Упражнение «Пассажиры автобуса».Игра «Колдунчики». |  |
| 24. | Нестандартные ситуации | Приобрести опыт принятия решений в нестандартных ситуациях, актуализировать опыт переживания ошибки и обсудить чувства, приобрести опыт работы в группе, научиться отстаивать свое мнение | Первый круг.Слово ведущего.Игра «Хлопки в ладоши».Игра «Пересадка сердца».Обсуждение сложных и нестандартных ситуаций в реальной жизни.Завершение. |  |
| 25 | Учимся обозначать свои границы для взрослых | Помочь прояснить и сформулировать свои потребности в отношениях со взрослыми, получить опыт отстаивания своих границ и заботы о собственном  | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Упражнение «Знакомство с родителями».Упражнение «В прозрачном шаре».Завершение. |  |
| 26 | Расстаемся с негативом | Прикоснуться к теме сильных чувств в отношениях со взрослыми, помочь ребятам получить опыт осознания собственных потребностей и научиться выражать негативные чувства конструктивным способом | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Обсуждение способов выражения негативных чувств.Упражнение «Анонимка».Завершение. |  |
| 27 | «Идеальный ребенок» | Помочь ребятам осознать собственные потребности в отношениях со взрослыми, приобрести навык обхождения с тревогой в отношениях и опыт получения поддержки от группы, прояснить стереотипы относительно темы «Идеальный ребенок» | Первый круг.Слово ведущего.Обсуждение опасений в отношениях со взрослыми и родителями.Коллаж «Идеальный ребенок».Завершение. | 2.04 |
| 28 | Мой род – моя опора | Дать ребятам возможность проанализировать особенности своей семьи, почувствовать ее ценность, осознать ресурсность отношений в семье, приобрести навык анализа ценности отношений | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Упражнение «Приятные воспоминания о семье».Упражнение «Остров». | 9.04 |
| 29 | **Профориентация** | Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора |  | 16.04 |
| 30 | Я и выбор профессии | Позволить каждому участнику определить свое поле выбора профессии и понять, кто и что находится в зоне профессионального выбора; определить хоны ресурса и зоны фрустрации – кто помогает, а кто мешает при выборе, на кого и на что можно опираться, где еще можно найти поддержку | Первый круг.Слово ведущего.Упражнение «Мой опыт в профориентации».Завершение. | 23.04 |
| 31 | Мои ресурсы: что я умел и умею | Работа над ресурсами участников, поиск их сильных сторон, определение умений, навыков, поиск скрытых ресурсов | Первый круг.Слово ведущего.Разминка.Незаконченные предложения.Упражнение «Линия жизни»+умения, обсуждение.Завершение. | 30.04 |
| 32 | Я начинаю работать | Продолжить работу с ресурсами, определить умения, с которыми уже можно работать, помочь участникам ощутить самоценность и уверенность в своих силах | Первый круг.Слово ведущего.Упражнение «Кем я хочу быть в данный момент, с моими способностями, возможностями, опытом и умениями?». Обсуждение.Завершение. | 7.05 |
| 33 | Экспедиция | Позволить участникам в процессе деловой игры опробовать разные профессии, дать ребятам возможность обратную связь о себе в профессии | Первый круг.Слово ведущего.Игра «Экспедиция». Обсуждение.Завершение. | 14.05 |
| 34. | Подведение итогов | Подвести итоги работы по теме, приобрести опыт группового взаимодействия | Первый круг.Слово ведущего.Обсуждение карт ойкоса, домашнего задания (2-е занятие по теме).Упражнение «Рисование кругов».Завершение. | 28.05 |
| Всего: 34 |

  **Список методической литературы**

Жизненные навыки. Тренинговые программы с подростками (7-8) классы. Под редакцией С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. –М.: Генезис, 2016.

Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. Резапкина Г.В. –М.: Геннезис, 2017.

Ступени карьеры. Азбука профориентации. М.А. Бендюков, И.П. Соломин. – Санкт-Петербург.: Речь, 2006.

Г.И. Макартычева «Тренинг для подростков: профилактика асоциального

олимпиадам , 2008 год, (Светлана Киселева, Павел Киселев).

«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»

рук. ШМО (ГМО) зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пр. №\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.