

Муниципальное образование – городской округ город Рязань Рязанской области  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 50»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании Методического Совета  
школы

Протокол № 6  
от «19» июня 20 14 г

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по ВР

Е.Г. Сосулина Е.Г. Сосулина  
от «20» июня 20 14 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ №50»

Р.А. Волков Р.А. Волков  
Приказ № 50/12-2  
от «20» июня 20 14 г.



## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (социальное направление)

«Жизненные навыки»  
основное общее образование, 7 класс

34 часа

преподаватель С.А. Муравьева

## Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для учащихся 7 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа № 50»;
- авторской программы Кривцовой С.В., Д.В. Рязановой «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы);
- учебного плана МБОУ «Школа № 50».

Программа «Жизненные навыки» для 7 классов может являться продолжением курса внеурочной деятельности по программе «Жизненные навыки» для 5-6 классов.

**Цель** Программы - создание психологически безопасной среды, развитие личностных и социальных жизненных навыков, способствующих адаптации к условиям окружающей среды.

Программа охватывает основные психологические **задачи** подросткового возраста:

- формирование и развитие позитивной самооценки
- формирование и развитие позитивной самооценки;
- развитие навыков взаимоотношений, поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие умений и навыков, связанных с принятием решений, принятия на себя ответственности;
- воспитание толерантности;
- приобретение и развитие навыков медиации.

В программе «Жизненные навыки» представлены различные ситуации, в которых нужно отстаивать собственные убеждения, спорить, искать пути к взаимоприемлемому результату. На занятиях помимо обсуждения немало времени уделяется постановке проблемы. Проблемные ситуации моделируются с помощью игровых ситуаций, мультфильмов и просто текстов так, чтобы ребята оказались в них лично включенными. Как построены занятия: это не тренинги в чистом виде. Это опыт групповой работы с использованием игр, упражнений, групповых обсуждений, рефлексии.

В центре внимания программы «Жизненные навыки» находятся основные жизненные проблемы подростков 13-15 лет: общение, повышения самооценности личности, разрешение конфликтных ситуаций, проблемы самопознания, толерантности и другие. Содержательно Программа подходит для работы с разными группами – одноклассников; учеников разных классов одной школы; смешанной группы подростков.

Отличие этой Программы заключается в том, что занятия проводятся в тренинговой форме и могут быть использованы для работы с подростками не только в школе, но и в психологических центрах.

## Место курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в учебном плане.

На изучение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в 7 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

### Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Итогом работы по данной Программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление создавать комфортную благоприятную среду общения в школе; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками. По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Жизненные навыки» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

**Результаты первого уровня** (получение школьниками социально значимых знаний):

- иметь представления о медиации;
- понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- знать стратегии поведения в конфликте;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту.

**Результаты второго уровня** (развитие социально значимых умений, личностных качеств):

- уметь свободно участвовать в дискуссии;
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения.

**Результаты третьего уровня** (зрелый уровень самосовершенствования):

- понимать необходимость и пользу посредничества;
- осознавать самоценность каждого человека и ценность общения;
- проявлять активность в деятельности;
- ставить цели и задачи.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются диагностические методы: опрос, анкетирование, наблюдение, метод экспертных оценок. Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка; повышение уверенности в себе и своих возможностях.

## Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

*Личностными результатами* изучения курса являются:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли посредника;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- умение делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение справляться с трудными ситуациями в общении с людьми;
- формирование установки на бесконфликтное общение;

*Метапредметным результатом* изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- умение высказывать свое мнение;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться с эмоциями;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

*Познавательные УУД:*

- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- моделирование ситуаций с помощью ведущего;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное нахождение способов решения проблемы;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление анализа сложившейся игровой ситуации;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

*Коммуникативные УУД:*

- умение слушать и слышать других людей;

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение задавать вопросы;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение находить альтернативные способы разрешения конфликта.

### Тематический план

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название темы</b>     | <b>Количество<br/>часов</b> |
|------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 1                | Я в группе               | 7                           |
| 2                | Психология конфликта     | 6                           |
| 3                | Медиация                 | 5                           |
| 4                | Такая разная уверенность | 5                           |
| 5                | Комфортное общение       | 11                          |
|                  | Итого                    | 34                          |

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».**

### **Раздел I. Я в группе (7 ч)**

На основе общих ценностей, таких как общение, стремление к тому, чтоб все ребята в школе меньше ссорились и умели подружиться, развиваем навыки совместной деятельности. Как условие успешной коммуникации формируем позитивную доверительную атмосферу в группе; отработываем навыки командного взаимодействия, готовности работать вместе.

### **Раздел II. Психология конфликта (6 ч)**

Развитие навыков разрешения конфликтов у подростков. 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.

### **Раздел III. Медиация (посредничество) (5 ч)**

В эту тему включены кейсы и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного посредничества. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как проходят этапы медиации, какие трудности возникают и как с ними справляться. Подростки учатся понимать, кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения.

### **Раздел IV. Такая разная уверенность (5 ч)**

В этот раздел включены темы, которые помогут подростку более углубленно понять себя, разобраться в самооценке и выработать адекватную самооценку. Подростки научатся управлять своими эмоциями, приобретут навыки самоконтроля, узнают способы снятия нервного напряжения.

### **Раздел V. Комфортное общение (11 ч)**

Ребята получают опыт вербального и невербального взаимодействия, умения активно слушать и слышать собеседника. Развивают лидерские качества, учатся давать толерантную обратную связь. Знакомятся с различными играми и развивают организаторские навыки.

**Тематическое планирование.**

| <b>№ п/п</b>                          | <b>Тема занятия</b>  | <b>Кол-во часов</b> | <b>Основные виды деятельности учащихся</b> |
|---------------------------------------|--|---------------------|--|
| <b>1</b>                              | <b>2</b>   | <b>3</b>            | <b>4</b>                                   |
| <b>Я в группе (7 ч)</b>               |  |                     |  |
| 1                                     | Знакомство. У нас есть общие ценности!                             | 1                   | Игровой практикум                          |
| 2                                     | Работать в команде весело и интересно.                             | 1                   | Практикум игровой                          |
| 3                                     | Попробуем договориться?  | 1                   | Практикум игровой                          |
| 4                                     | Какой я изнутри  | 1                   | Обсуждение                                 |
| 5                                     | Взрослый разговор  | 1                   | Беседа                                     |
| 6                                     | Действуем слаженно   | 1                   | Практикум игровой                          |
| 7                                     | Мы - команда!  | 1                   | Практикум игровой                          |
| <b>Психология конфликта (6 ч)</b>     |  |                     |  |
| 8                                     | Конфликт: сущность, последствия, стадии.                           | 1                   | Обсуждение ситуаций                        |
| 9                                     | Типы и модели поведения в конфликте.                               | 1                   | Практикум                                  |
| 10                                    | Типы и модели поведения в конфликте.                               | 1                   | Практикум                                  |
| 11                                    | Осторожно, буллинг!  | 1                   | Просмотр мультфильма                       |
| 12                                    | Ассоциация и диссоциация   | 1                   | Практикум                                  |
| 13                                    | Разрешение конфликтов.   | 1                   | Практикум                                  |
| <b>Медиация (5 ч)</b>                 |  |                     |  |
| 14                                    | Кто такой посредник. Кодекс посредника                             | 1                   | Лекция. Обсуждение.                        |
| 15                                    | Этапы посредничества (медиации)                                    | 1                   | Практикум                                  |
| 16                                    | Примирительные встречи (групповая работа)                          | 1                   | Разбор кейсов                              |
| 17                                    | Примирительные встречи (индивидуальная работа)                     | 1                   | Тренинг                                    |
| 18                                    | Информационная кампания посредников                                | 1                   | Практическая работа                        |
| <b>Такая разная уверенность (5 ч)</b> |  |                     |  |
| 19                                    | Стресс и способы борьбы с ним. Диагностика устойчивости к стрессу. | 1                   | Тренинговые упражнения. Тестирование.      |
| 20                                    | Как преодолеть давление сверстников                                | 1                   | Тренинг                                    |
| 21                                    | Тренинг уверенного поведения.                                      | 1                   | Тренинг                                    |
| 22                                    | Умение принимать критику. Практическая работа «Вопросы-ответы».    | 1                   | Практикум                                  |
| 23                                    | Отстаиваем собственное мнение. Упражнение «Убеди меня».            | 1                   | Практикум                                  |
| <b>Комфортное общение (11 ч)</b>      |  |                     |  |
| 24                                    | Как мы общаемся?   | 1                   | Обсуждение. Практикум                      |
| 25                                    | Конструктивное общение   | 1                   | Тренинг                                    |



|    |                                  |   |                             |
|----|----------------------------------|---|-----------------------------|
| 26 | Как я себя оцениваю?             | 1 | Рефлексия                   |
| 27 | Как оценивают меня другие?       | 1 | Театрализация с обсуждением |
| 28 | Принятие, толерантное отношение. | 1 | Обсуждение ситуаций         |
| 29 | Лидерские качества               | 1 | Игровой практикум           |
| 30 | Активное и пассивное слушание    | 1 | Тренинг                     |
| 31 | Игротека-1                       | 1 | Игровой практикум           |
| 32 | Игротека-2                       | 1 | Игровой практикум           |
| 33 | Игротека -3                      | 1 | Игровой практикум           |
| 34 | Багаж посредника                 | 1 | Игра по станциям            |

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Кривцова С.В., Д.В. Рязанова «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, Е.А. Пояркова, О.И. Байдакова, Ю.А. Зеликман, С.С. Крыжановская, В.В. Лунин; под ред. С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. - М.: «Генезис», 2016 г., 224 с.
2. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988г.
3. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998г.
4. Селевко Г.К.: учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствование личности».
5. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г.
6. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.
8. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
9. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
7. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
8. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
9. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
10. «Мир позитива Ру», режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
11. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом «Первое сентября», режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

**Материально-техническое обеспечение:** кабинет для индивидуальной и групповой работы; мультимедийные (цифровые) средства (ноутбук, проектор, экран).