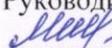
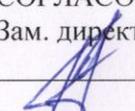


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Калмыкия
КОУ РК "Казачий кадетский корпус имени Оки Ивановича Городовикова"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 Минкина Н.В.
Протокол №1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 В.В. Дорджиев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Жизненно важные навыки (ЖВН)»

Направление: организации педагогической поддержки социализации обучающихся

Учебный год, срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год

Класс, срок усвоения: 6 класс 1 год

Количество часов по учебному плану: 34 часа, 1 раз в неделю

Учитель: Минкина Наталья Владимировна

Городовиковск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи курса.....	5
3.	Отличительные особенности программы.....	5
4.	Количество часов, отведенных на изучение курса	6
5.	Формы и режим занятий.....	6
6.	Информация об используемом УМК.....	6
7.	Планируемые результаты.....	7
8.	Формы контроля.....	9
9.	Содержание курса.....	10
10.	Календарно-тематическое планирование	11
10.1.	Календарно-тематическое планирование 6 «а» класс.....	11
10.2.	Календарно-тематическое планирование 6 «б» класс.....	13
11.	Методическое обеспечение.....	15
12.	Список литературы.....	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 6 классов «Жизненно важные навыки» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, положениями Основной образовательной программы основного общего образования КОУ РК «ККК РК им. О.И. Городовикова».

Актуальность. В настоящее время происходит активное обновление современной школы. Созданы новые федеральные государственные образовательные стандарты, которые предъявляют определенные требования к результатам освоения основной образовательной программы. Среди этих требований важнейшими являются личностные результаты. Личностные результаты включают в себя: готовность и способность обучающихся к саморазвитию; сформированность мотивации к обучению и познанию; ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции; социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности. Данные личностные результаты могут быть получены только при успешной адаптации детей к обучению в школе. В младшем подростковом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. В этот возрастной период происходит и изменение условий обучения: дети из разных школ Республики Калмыкия приезжают учиться в казачий кадетский корпус, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей. Для мальчишек меняется все: уклад жизни, учителя, друзья. С родителями можно поговорить только по телефону, да и то, в определенное время.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в таком общеобразовательном учреждении как кадетский корпус, да и вообще в школе, является очень актуальной. Учебные и физические нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к обучению в кадетском корпусе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что обучение в корпусе для многих детей становится источником стресса. В ходе реализации программы, создаются условия, которые помогут шестиклассникам адаптироваться к кадетскому корпусу, лучше узнать и понять себя, освоить жизненные навыки и социальные умения.

Все мы знаем, что в определённом возрасте ребёнок должен научиться ходить, говорить, плавать, кататься на велосипеде. Это необходимые физические навыки. Не менее значимыми являются психологические умения, которые необходимы ребёнку 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. Темы занятий и форма их организации соответствует возрастным задачам детей и подростков.

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.

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. А для этого необходимо:

- 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;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Программа «Жизненно важные навыки» призвана обеспечить развитие познавательных и личностных возможностей младших подростков. 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.

Программа «Жизненные навыки» призвана обеспечить развитие адаптационных, познавательных и личностных

возможностей младших подростков.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель: развитие личности ребенка, его самосознания и рефлексивных способностей.

Задачи:

- помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к новым условиям обучения в кадетском корпусе;
- 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;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам;
- формирование и развитие навыков разрешения конфликтов.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего подросткового возраста.
5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

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. Курс учит серьезно относиться к своим и чужим чувствам, понимать этот особый мир и предназначен для адаптации учащихся 11-12 лет к кадетскому корпусу, повышения самооценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности. Программа «Жизненные навыки» посвящена тому, как устроена жизнь. Новизной программы является не только систематическое следование логике эмоций в содержании знаний, но также использование этой логики как основы для выбора тем и навыков.

4. КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ, ОТВЕДЕННЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КУРСА: Учебным планом КОУ РК «ККК РК им. О.И. Городовикова» на освоение курса «Жизненно важные навыки» в 6 классе отведен 1 час в неделю. Годовой объем изучения – 34 часа.

5. ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: Все занятия проводятся в форме тренинга.

Структура занятия: вступительная беседа, разминка, работа по теме, заключительное обсуждение.

Методы и средства работы

- Тренинг
- Техника коллажа
- Работа с текстами с элементами критического мышления
- Рисование
- Ролевые игры
- Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия
- Моделирование образцов поведения
- Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов

6. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИСПОЛЬЗУЕМОМ УМК. Рабочая программа «Жизненные навыки» составлена на основе учебно-методического пособия, предназначенного для психологов, работающих с подростками в школе, «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы» / под ред. С. В. Кривцовой. – Москва: Генезис, 2012г. Данное пособие одобрено ФГУ «Федеральный институт развития образования» в качестве учебно-методического пособия для педагогов и психологов учреждений основного и дополнительного образования системы общего образования РФ.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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.

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 самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения*** к психологической реальности и действительности в целом.

8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ: входная, итоговая диагностика (уровень тревожности, уровень адаптации), творческие работы.

9. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Я – ты – группа.

Основные задачи работы на этом этапе – создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Работа с собственными чувствами, определение безопасного места и собственных границ.

Раздел 2. «Мы –кадеты!» Проблемы адаптации к кадетскому корпусу.

Работа направлена на помощь детям при адаптации к обучению и проживанию в кадетском корпусе. Ребята получают возможность по-новому взглянуть на свои возможности, обнаружить преимущества, которые дает обучение в кадетском корпусе.

Раздел 3. Учимся общаться.

Будут рассмотрены разные позиции в общении, навыки взаимодействия, навыки общения с разными взрослыми: границы поведения, цензурность лексики в разных группах (родители, учителя, друзья, одноклассники). После прохождения этой темы подросток будет знать, каким навыкам ему нужно обучиться и как, какими он уже владеет и может на них опираться.

Раздел 4. Конкуренция или сотрудничество?

Формирование и развитие навыков разрешения конфликтов. Показать разные стратегии поведения в конфликтах и выбрать для каждого свои. У подростков появляется новый опыт проживания конфликтных ситуаций.

Раздел 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.

Основная цель – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Будут рассмотрены не только «другие» сверстники, но и другие, «не мои» группировки (например, эмо, готы и т.д.), «другие» взрослые, дети. Сравнение своей и другой группы, исследование, какие группы есть в классе, в корпусе. Что нужно сделать, чтобы дать другим быть рядом со мной?

10.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10.1.КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 «А» КЛАСС:

№	Тема занятий	Всего часов	Дата по плану	Фактически	Коррекция
Раздел 1. Я – ты – группа.					
1	Правила и безопасность	1 час			
2	Продолжаем знакомиться	1 час			
3	Наши чувства	1 час			
4	Говорим о своих чувствах	1 час			
5	Мое тело	1 час			
6	Личное пространство	1 час			
7	Понимаем друг друга.	1 час			
Раздел 2.«Мы –кадеты!» Проблемы адаптации к кадетскому корпусу.					
8	Нравится – не нравится в кадетском корпусе	1 час			
9	Мы – исследователи!	1 час			
10	День кадета-шестиклассника	1 час			
11	Такие разные: школа и кадетский корпус	1 час			
Раздел 3. Учимся общаться					
12	Начинаем общаться	1 час			
13	Я и ты действуем вместе	2 часа			
14					
15	Общаемся без слов	1 час			
16	Доверие и взаимодействие в группе	1 час			
17	Мы – команда?	1 час			
18	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1 час			
19	Просто скажи: «Нет!»	1 час			
Раздел 4. Конкуренция или сотрудничество?					
20	Что такое конфликт	1 час			
21	Причины конфликта	1 час			

22	Наши чувства в конфликте	1 час			
23	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1 час			
24	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	3 часа			
25					
26					
Раздел 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.					
27	Уникальность и различия.	1 час			
28	«Другие» в нашей жизни	1 час			
29	«Странные» люди	1 час			
30	Разные нормы и правила	1 час			
31	Ярлыки и стереотипы	2 часа			
32					
33	Как жить в мире различий	1 час			
34	Итоговое занятие	2 часа			

10.2. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 «Б» КЛАСС:

№	Тема занятий	Всего часов	Дата по плану	Фактически	Коррекция
Раздел 1. Я – ты – группа.					
1	Правила и безопасность	1 час			
2	Продолжаем знакомиться	1 час			
3	Наши чувства	1 час			
4	Говорим о своих чувствах	1 час			
5	Мое тело	1 час			
6	Личное пространство	1 час			
7	Коллаж	1 час			
Раздел 2.«Мы –кадеты!» Проблемы адаптации к кадетскому корпусу.					
8	Нравится – не нравится в кадетском корпусе	1 час			
9	Мы – исследователи!	1 час			
10	День кадета-шестиклассника	1 час			
11	Такие разные: школа и кадетский корпус	1 час			
Раздел 3. Учимся общаться					
12	Начинаем общаться	1 час			
13 14	Я и ты действуем вместе	2 часа			
15	Общаемся без слов	1 час			
16	Доверие и взаимодействие в группе	1 час			
17	Мы – команда?	1 час			
18	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1 час			
19	Просто скажи: «Нет!»	1 час			
Раздел 4. Конкуренция или сотрудничество?					
20	Что такое конфликт	1 час			
21	Причины конфликта	1 час			
22	Наши чувства в конфликте	1 час			

23	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1 час			
24	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	3 часа			
25					
26					
Раздел 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.					
27	Уникальность и различия.	1 час			
28	«Другие» в нашей жизни	1 час			
29	«Странные» люди	1 час			
30	Разные нормы и правила	1 час			
31	Ярлыки и стереотипы	2 часа			
32					
33	Как жить в мире различий	1 час			
34	Итоговое занятие	2 часа			

11. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 класс / Под ред. С. В. Кривцовой. 2012 г., «Генезис», Москва.
2. Первый раз в пятый класс. Коблик Е. Г.«Генезис» 2012г., Москва
3. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2013/09/23/rabochaya-programma-zhiznennye-navyki>

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

4. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
5. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск,2004.

6. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко М.: Педагогическое общество России, 2001.
7. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.
8. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие/ А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.
9. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина М.: Издательство «Атлант»,2004.