МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования администрации города Тулы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №51»

Щербачева Ирина Александровна

Digitally signed by Щербачева Ирина Александровна
DN: C=RU, S=Тульская область, L=с. Алешня, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 51""", СНИЛС=13681124550, ИНН=710513993977, E=tula-co51@tularegion.org, G=Ирина Александровна, SN=Щербачева, CN=Щербачева Ирина Александровна
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2023-10-03 09:29:51
Foxit PhantomPDF Version: 10.0.0

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом	заместитель директора по УМР	директор МБОУ "ЦО №51"
Протокол №1	_____ С.Ю.Петрова	_____ И.А Щербачева.
от «29» августа 2023г.	«29» августа 2023 г.	Приказ № 241 -2у
		от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«**Жизненные навыки**»
для **8** класса
основного общего образования
на 2023–2024 учебный год

Составитель: Соколова Ирина Николаевна

педагог-психолог

Тула 2023

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (5-9 классы), *Утвержден приказом Министерством Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;*
- Должностной инструкции педагога-психолога МБОУ «ЦО №51»;
- Положения о рабочей программе МБОУ «ЦО № 51».

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.

Общая характеристика курса

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 8 класса.

Сроки реализации программы: данная программа составлена на один учебный год, рассчитана на 34 занятия (по 1 часу в неделю)

Основные формы занятий: групповые занятия с элементами тренинга.

Методы: игры, упражнения, групповые обсуждения.

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

Планируемые 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

Содержание программы

Раздел 1. Я в группе

- Тема 1. Первая встреча
- Тема 2. Работать в команде – весело
- Тема 3. Какой я внутри?
- Тема 4. Что делает меня уверенным?
- Тема 5. Подведение итогов

Раздел 2. Профориентация

- Тема 6. Я и выбор профессии

- Тема 7. Мои ресурсы: что я умел и умею
- Тема 8. Я начинаю работать
- Тема 9. Экспедиция
- Тема 10. Хочу и умею
- Тема 11. Моя профессия

Раздел 3. Виртуальный мир: возможности и опасности

- Тема 12. Самопрезентация
- Тема 13. Что было до…
- Тема 14. Информационный поток
- Тема 15. Реалити-игра
- Тема 16. Возможности и опасности

Раздел 4. Один на один с городом и миром

- Тема 17. Мир вокруг меня
- Тема 18. Ситуации неопределенности
- Тема 19. Опасно-безопасно
- Тема 20. Столкновение с препятствиями
- Тема 21. Нестандартные ситуации
- Тема 22. Подведение итогов

Раздел 5. Отношения с ровестниками

- Тема 23. Как мы общаемся
- Тема 24. Как я общаюсь?
- Тема 25. Структура группы
- Тема 26. Лидеры и аутсайдеры
- Тема 27. Королевство
- Тема 28. Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?

Раздел 6. Отношения со взрослыми

- Тема 29. Подросток – инструкция по применению
- Тема 30. Конструктивное общение
- Тема 31. Учимся обозначать свои границы для взрослых
- Тема 32. Расстаемся с негативом
- Тема 33. «Идеальный ребенок»
- Тема 34. Мой род – моя опора

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
Раздел 1. Я в группе				
1	Первая встреча	1	0	1

2	Работать в команде - весело	0	1	1
3	Какой я внутри?	0	1	1
4	Что делает меня уверенным?	0	1	1
5	Подведение итогов	0	1	1
Раздел 2. Профориентация				
6	Я и выбор профессии	1	0	1
7	Мои ресурсы: что я умел и умею	0	1	1
8	Я начинаю работать	0	1	1
9	Экспедиция	0	1	1
10	Хочу и умею	0	1	1
11	Моя профессия	0	1	1
Раздел 3. Виртуальный мир: возможности и опасности				
12	Самопрезентация	0	1	1
13	Что было до…	0	1	1
14	Информационный поток	0	1	1
15	Реалити-игра	0	1	1
16	Возможности и опасности	0	1	1
Раздел 4. Один на один с городом и миром				
17	Мир вокруг меня	1	0	1
18	Ситуации неопределенности	0	1	1
19	Опасно-безопасно	0	1	1
20	Столкновение с препятствиями	0	1	1
21	Нестандартные ситуации	0	1	1
22	Подведение итогов	0	1	1
Раздел 5. Отношения с ровесниками				
23	Как мы общаемся?	1	0	1
24	Как я общаюсь?	0	1	1
25	Структура группы	0	1	1
26	Лидеры и аутсайдеры	0	1	1

27	Королевство	0	1	1
28	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?	0	1	1
Раздел 6. Общение со взрослыми				
29	Подросток – инструкция по применению	1	0	1
30	Конструктивное общение	0	1	1
31	Учимся обозначать свои границы для взрослых	0	1	1
32	Расстаёмся с негативом	0	1	1
33	«Идеальный ребёнок»	0	1	1
34	Мой род – моя опора	0	1	1
	Всего:	5	29	34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

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 поведения»