



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 76 имени В.Н. Полякова»

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МБУ «Лицей № 76»

№ 102 – од от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Жизненные навыки»

направление: «Коммуникативная деятельность»

Класс: 3

Срок реализации: 1 год

Составитель: Николаева Татьяна Евгеньевна, психолог

2024 – 2025 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для 3 класса составлена с учетом требований:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ

2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2020 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями)

3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей № 76»

4. Учебного плана внеурочной деятельности МБУ «Лицей № 76» на 2024 – 2025 г.

5. Авторской программы О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», 1– 4 классы

В третьем классе важной для развития личности обучающегося остается тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми, чем в первые два школьных года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Формула «кого любит учитель, того и я люблю» утрачивает свою актуальность. Самооценка Обучающегося теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями: «Я хороший, если у меня есть друзья, если меня уважают в классе».

К 9 годам обучающиеся уже способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий.

В соответствии с этими психологическими возрастными потребностями построено содержание развивающей психологической программы «Жизненные навыки». Актуальность данных занятий заключается в развитии основных психологических феноменов возраста 9 лет: дружба, сотрудничество, конфликт.

Такие критерии развития личности, как социальная интегрированность, самостоятельность и достоинство нельзя направленно формировать. Эти человеческие качества появляются сами собой вследствие успешного решения личностью определенных жизненных задач, трудных для личности ситуаций. Практическая значимость данной программы состоит в предоставлении обучающемуся безопасной атмосферы принятия и поддержки и жизненных задач возраста 8 – 9 лет обучающемуся для формирования умения их разрешения.

Организация психолого – педагогической поддержки обучающиеся в МБУ «Лицей №76» г. о. Тольятти проводится во внеурочное время в виде развивающей системы занятий на протяжении всего учебного года.

Цель программы: развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.

Задачи:

- помочь обучающимся осознать качества настоящего друга;
- подвести обучающихся к осознанию собственного умения дружить;
- дать обучающимся представление о феномене «сотрудничество»;
- способствовать развитию умения «сотрудничество»;
- раскрыть содержание феномена «конфликт»;
- научить способам конструктивного выражения гнева;
- формировать морально – нравственные нормы.

Программа рассчитана на 18 часов в году обучения, занятия 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки»

Личностные результаты:

Гражданско – патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальное представление о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно – эстетических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно – нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и для других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение физическому и психологическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальное представление о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенные признаки для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно – следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическими работниками вопросов;
- с помощью педагогических работников формировать цель, планировать изменения объектов, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбрать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения, связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

- признавать возможность существования разных точек зрения;

- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;

- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

- готовить небольшие публичные выступления;

- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- ответственно выполнять свою часть работы;

- оценивать свой вклад в общий результат;

- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы

Регулятивные универсальные учебные действия:

Самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результатов;

- выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

Обучающийся будет знать:

- качества настоящего друга;

- понятия «конфликт», «способы поведения в конфликте», «сотрудничество».

Обучающийся будет уметь:

- управлять собой;

- преодолевать трудности;

- слушать других;

- уметь слышать мнение другого;

- понять другого;

- договориться;

- уступить, когда очевидна правота другого;

- разумно распределять роли в процессе работы;

- конструктивно выражать гнев;

- осознавать собственное умение дружить.

Обучающийся будет иметь навыки:

- дружбы;

- культурного общения;

- сотрудничества.

Обучающийся получит возможность:

- учиться осознавать и описывать собственные чувства и поведение;

- учиться распознавать и описывать чувства и поведение другого;

- формировать самоконтроль.

Воспитательные результаты:

- позитивная динамика поведения обучающегося;
- гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка) обучающегося;
- снижение уровня школьной тревожности;
- повышение групповой сплоченности;
- формирование у обучающихся позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам;
- сформированная мотивация обучающихся к развитию силы воли и самоконтролю;
- формирование дружеских отношений в классе;
- формирование навыков сотрудничества;
- формирование морально - нравственных норм;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально нравственной отзывчивости на основе развития способности к восприятию чувств других людей и экспрессии эмоций;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Содержание курса внеурочной деятельности
(с указанием форм организации и видов деятельности)

Виды	Методы и техники
Игровая деятельность	Рольевые игры, моделирование образцов поведения,
Познавательная деятельность	Дискуссии, беседа, арт-терапия, метафорические истории, притчи, сказки
Социальное творчество	Арт-терапия в сотрудничестве

3 класс

1. Я и мои друзья

Осознание обучающимися качеств настоящего друга. Осознания обучающимися собственного умения дружить.

Игры: «Кто сказал «спасибо?»», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто?», «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Сказка «Неожиданная встреча», Е. Андреева. Игры: «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости?»», «Одинаковые скульптуры», «Нужно ли уметь дружить?». Сказка «Про маленькую Бабу Ягу», А. Завалишина. Игры: «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «мяу?»», «Одинаковые скульптуры», «Об Алеше». Сказка «О Спиногрызкине», Т. Маркина. Игры: «Чувства и ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки?», «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика».

Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

2. Что такое сотрудничество?

Даётся представление о понятии «сотрудничество». Осознание обучающимися разницы между «слушать» и «слышать». Обучение участников умению договариваться. Обучение способам действовать сообща. Обучение основам коллективной работы. Развитие воображения и навыков совместной деятельности.

Игры: «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний?», «Что такое сотрудничество»; работа со сказкой: «Добрая память» Р. Руднев, обсуждение сказки. Игры: «Что значит понимать другого?», «Конструктор»; работа со сказкой: «Путевые заметки Оле-Лукойе» О. Юхман. Игры: «Передай чувство», «Я умею договариваться»; работа со сказкой: «Чтобы тебя любили» Н. Орешкина. Игры: «Передай чувство», «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», рисунок «Мой класс». Обучение основам коллективной работы. Развитие воображения и навыков совместной деятельности. Игры: «Вальс дружбы», «Что мы хотим пожелать друг другу?», «Коллективный плакат».

Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

3. Я учусь жить мирно

Развитие навыка конструктивного решения конфликта.

Истории. Задания: «Это конфликт?», «Придумай конфликт», «Инсценируем конфликт», «Конфликт», «Инсценируем историю», «Совет для Пети», «Был ли я Петей?».

Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

Итоговое.

Обобщение основных знаний и навыков обучающихся, полученных по теме. Формирование у обучающихся ощущения полноты и завершённости после долгой важной работы.

Практическая работа: игра – конкурс КВН.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

3 класс

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Я и мои друзья		5	-	5
1	Настоящий друг.	1	-	1
2	Умею ли я дружить?	1	-	1
3	Трудности в отношениях с друзьями.	1	-	1
4	Ссора и драка.	1	-	1
5	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
Раздел 2. Что такое сотрудничество?		6	1	6
6	Что такое сотрудничество?	1	-	1
7	Я умею понимать другого.	1	-	1
8	Я умею договариваться с людьми.	1	-	1
9	Мы умеем действовать сообща.	2	1	1
10	Что такое коллективная работа?	1	-	1
11	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
Раздел 3. Я учусь жить мирно.		6	1	5
12	Я учусь решать конфликты.	2	-	2
13	Конструктивные способы выражения гнева.	2	1	1
14	Я умею справляться с плохим настроением.	1	-	1
15	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
Итоговое		1	-	1
ИТОГО		18	2	15