

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ НЕМЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЛЬБШТДТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета.
Протокол от 25.08.2023г № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ Гальбштадтская СОШ»
от 25.08.2023 г. № 165

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Жизненные навыки»**

для обучающихся 1-4 классов

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, федеральных образовательных программ начального общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Программа «Жизненные навыки» проводится в рамках внеурочной деятельности, составлена на основании методических пособий:

- Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе /Под ред.С. В. Кривцовой. – М:Генезис, 2002.-248с.;
- Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе /Под ред.С. В. Кривцовой. – М:Генезис, 2002.-248с.;
- Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе /Под ред.С. В. Кривцовой. – М:Генезис, 2004.-176с.;
- Жизненные навыки. Уроки психологии в 4 классе /Под ред.С. В. Кривцовой. – М:Генезис, 2005.-182с.

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» предлагается с целью развития социально значимого комплекса жизненно важных навыков в условиях школы; содействия психологическому здоровью; формирования психологической невосприимчивости к вредным социальным влияниям посредством развития критичности мышления и стимулирования ответственного, обдуманного поведения.

Цель учебного курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки»: развитие у младших школьников в условиях школы социально значимого комплекса жизненно важных навыков, а именно:

- формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, закономерным следствием чего становится противостояние вредным привычкам;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе

Задачи:

- 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;
- создать условия для развития навыков разрешения конфликтов;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы

Программа реализуется в работе с обучающимися 1–4 классов. Количество часов в году – 34 часа (в 1 классе 33 часа). На уровень начального общего образования приходится 135 часов.

Главный акцент в программе ставится на развитие эмоционального интеллекта ребенка, который включает в себя чувства, потребности, переживания и пристрастия, - то есть субъективный мир человеческой души. Программа формулирует жизненные задачи возраста, знакомит с ними детей, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи и предполагает

наиболее адекватные способы решения. В рамках программы происходит решение не столько познавательных, сколько личностных задач младших подростков. Чувства и эмоции ребенка ставятся на первый план, в ходе прохождения данной программы формируются навыки общения, умения понимать и распознавать свои чувства.

Программа учебного курса позволяет решать задачи по формированию функциональной грамотности в области развития способности к успешной коммуникации, готовности сотрудничать, умения проявлять культуру общения; владеть диалогом.

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

Формы проведения занятий:

- тренинговая форма;
- техника коллажа;
- ролевые игры;
- дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия;
- моделирование образцов поведения;
- рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов.

Форма промежуточной аттестации - ролевая игра

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа учебного курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания «МБОУ «Гальбштадтская СОШ». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность

Продуктивность работы со школьниками возможна лишь в ситуации диалога. Диалог – это не только последовательный обмен информацией, суждениями, оценками между людьми, не просто контакт на уровне речевых высказываний, это форма общения, при которой общающиеся воспринимаются как равные собеседники с правом на собственную позицию, на свою систему ценностей, индивидуальный способ восприятия мира.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

1 класс

Я — особенный. Чувства. Плохих чувств не бывает. Тайные имена чувств — их названия. У каждого чувства разные. Делиться чувствами нормально и даже необходимо, потому что не все люди могут догадаться о твоих переживаниях «по глазам». Чувства другого. Можно интересоваться чувствами другого. Ценность и неповторимость меня самого. Ценность и неповторимость другого. Поддерживать и принимать других — нормально.

Нравится—не нравится каждый день. Что в моей жизни мне нравится делать? Ценности и время. Мое время. Время может подчиняться нам или нет. «Нравится» и «надо». Встреча с людьми может сделать обязательную деятельность приятной и ценной. Переживание волнения и радости ожидания встречи. «Разрешение» на гнев как нормальную реакцию на то, что не нравится. Гнев — чувство, следовательно, оно

нормально. Между чувством гнева и агрессивным поведением существует большое различие. «Примеривание на себя» различных способов совладания с гневом без агрессии в адрес окружающих.

Дружба. Ценность дружбы и друзей, наполняющая жизнь радостью. «Побывать одному» и «быть одиноким» — разные вещи. Конкретные способы завести друзей. ЧП в дружеских отношениях, или что мешает дружбе. Просим прощения. Предложение помощи — отнюдь не простая тема. Как принимать помощь? Дарение подарков как проявление уважения к неповторимости твоего друга.

Я и другие. Мир начинается с меня. Проживание собственного уникального опыта встречи с другим (человеком или явлением) не похожим на меня, неожиданным, новым. Что у людей общего? Миротворчество — это важная для всего мира деятельность. Толерантность — это уважение к другому, не такому, как я.

2 класс

Ответственность. Мое решение. Три вида ответственности. В безответственном мире всем было бы плохо жить. Когда я чувствую, что задача невыполнима, скорее всего это означает, что передо мной не одна задача, а несколько. У каждого моего решения есть последствия. Когда я беру на себя ответственность и несу ее честно. Когда каждый честно выполняет свое поручение, жизнь в классе становится лучше.

Гнев – это нормально. Плохих чувств не бывает. Между тем, что я чувствую, и тем, что делаю, есть различия. Достоинство вести себя в гневе считалось престижным и почетным у людей всех времен и народов. Если я не стану хозяином своего гнева, то придется стать его слугой. Когда тебя обзывают или несправедливо критикуют. В ком много злости – тот сам многого боится. Когда кто-то в нашем классе ведет себя как провокатор, он не должен чувствовать себя уютно.

Страшно - не страшно. . На всякий случай нужно всегда иметь безопасный тыл. Все люди боятся. Бояться ужасно здорово, особенно всем вместе. Страх может быть полезным. То, над чем люди смеются, больше не пугает их. Фантазии и реальность – не одно и то же. Если хорошо подготовиться к встрече с неизведанным, то чувствуешь себя намного увереннее.

Что такое толерантность?. У каждого человека есть границы. Вражда между народами, так же как и между людьми, возникает из-за нарушения чужих границ. Никому не нравится чувствовать себя пустым местом. Люди принадлежат к разным культурам, поэтому имеют разные привычки и обычаи. Оказывается, несмотря на разнообразие культур, все люди любят поесть. Мы разные по внешним признакам и национальностям, но все мы- дети одного возраста, мы поколение.

3 класс

Дом моей души: забота о теле – забота о себе. Вводное. Какой я? Строим тело. Как я воспринимаю мир. Изучаем руки. Я умею двигаться. Забота о теле – это забота о себе. Портрет и полный рост.

Праздники: ценности и радости Любимый праздник. Как просто делать подарки. Дорога к празднику. Праздник ожидания праздника. Бесконечный праздник. Радости и ценности. Я готовлюсь к празднику.

Отношения с другими. Карта отношений. Отношения, которые мне нравятся Что я знаю о другом. Планеты и орбиты. Взаимодействие. Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полету. Полет на космическом корабле. Такие разные отношения.

Отношения с собой. Мое достояние. Мое достояние. Кто я? Мой стиль. Я глазами других. Уважение к другому достоянию. Самое ценное

4 класс

Собственность: я и мое. Вводное. Я и мое. Моя собственность. Вещи мои и чужие. Мое – чужое – общее. Моя и чужая территории. Вещи в моей жизни. Собственность – это не только вещи и деньги.

Печальная сторона жизни. Печальная история. Цвет печали. Как расстаются люди. Лес печали. Когда мне грустно... Памятные вещи. Печаль и радость.

Мальчики и девочки Герои и идеалы. Мальчики и девочки: как мы растем. Мальчики и девочки: два мира. Я – девочка, я – мальчик. Наши различия: правда и стереотипы. Мы - стилисты, или Настоящий мужчина и Прекрасная дама. Непростые вопросы.

Подводим итоги. Жизненные навыки: история обучения. В зависимости от выбора темы занятий. Итоговое занятие.

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических 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, восприимчивость 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 других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому 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:

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

Метапредметные результаты:

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия:

- умение сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- умение объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

- умение определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

Базовые исследовательские действия:

- умение определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных вопросов;
- с помощью педагога формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- умение сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий;
- умение прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

Работа с информацией:

- умение распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа ее проверки;
- умение самостоятельно создавать схемы, рисунки для представления информации.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение:

- умение 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;
- умение корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- умение строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- умение готовить небольшие публичные выступления;

Совместная деятельность:

- умение принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- умение ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация:

- умение планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- умение выстраивать последовательность выбранных действий;

Самоконтроль:

- умение устанавливать причины успеха/неудач деятельности;
- умение корректировать свои действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

1 класс

- умение позитивно относиться к себе,
- познакомиться и отработать некоторые навыки общения,

- познакомиться с понятием толерантность и узнать, как важно относиться с уважением к другому, не такому как ты,
- повысить способность к осознанию своих чувств и потребностей и к пониманию чувств и потребностей другого человека.

2 класс

- познакомиться позитивно воспринимать сверстников и самого себя,
- познакомиться принимать непонятное и пугающее в мире людей,
- познакомиться с собственными чувствами (гнев, страх) и овладеть некоторыми способами совладания с этими чувствами,
- умение более уважительно относиться к своим и чужим чувствам и к праву другого быть другим

3-4 класс

- умение договариваться, учитывая интересы и потребности разных людей, лучше распознавать интересы сторон в конфликте и принимать ценности справедливости и дружелюбия, как основу взаимоотношений,
- ценностное отношение к своему телу и потребность заботится о нем,
- умение договариваться об общих интересах на общей территории,
- позитивный опыт переживания сложных жизненных ситуаций,
- опыт осознания себя, как представителя пола, создадут «мужской» и «женский» образы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЦОР ЭОР
1	Я - особенный	7 ч	https://infourok.ru/vneklassnoe-zanyatie-ya-osobenniy-1478743.html
2	Нравится–не нравится каждый день	8 ч	https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200104804
3	Дружба	10 ч	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/22177-klassnyy-chas-v-1-klasse-hochesh-druzhby-bud-drugom.html https://znanio.ru/media/psihologicheskaya-igra-dlya-uchaschihsya-1-klassov-ya-i-moi-druzya-2629510
4	Я и другие. Мир начинается с меня	7 ч	https://yrok.pf/library/zanyatieigra_ya_i_ya_ya_i_drugie_080143.html
5	Итоговое занятие	1 ч	
ИТОГО 33 часа			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЦОР ЭОР
1	Ответственность	7 ч	https://tak-to-ent.net/load/172-1-0-2014 https://www.maam.ru/detskijsad/klasnyi-chas-pogovorim-ob-otvetstvenosti.html https://koncept.ru/nachalnye-klassy/klassnyy-chas/2334-klassnyy-chas-dlya-2-klassa-o-postupkah.html
2	Гнев – это нормально	9 ч	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/uroki/gnievetonormalno https://sch1381.mskobr.ru/files/pedagog-

			psiholog ustinova i v zadanie dlya 2 klassa tema gnev 13 04-17 04.pdf
3	Страшно - не страшно	11 ч	https://znanio.ru/media/treningovye_zanyatiya_po_psihologii_strah_2_klass_kl_rukovodstvo-238495 https://multiurok.ru/files/konspekt-razvivaiushchego-zaniatiia-po-teme-strakh.html https://sch1381.mskobr.ru/files/pedagog-psiholog_ustinova_i_v_zanyatie_dlya_2_klassa_strashno-ne_strashno_13_04-17_04.pdf
4	Что такое толерантность	7 ч	https://multiurok.ru/files/klassnyi-chas-po-tolerantnosti-vo-2-klasse-kak-kho.html https://ped-kopilka.ru/blogs/blog79264/scenarii-prazdnika-42116.html https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/43218-klassnyy-chas-urok-tolerantnosti-2-klass.html http://shkola9sposad.narod.ru/konspekt_zanjatija_p_o_tolerantnosti_dlja_1-2_klass.pdf
ИТОГО 34 часа			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЦОР ЭОР
1	Дом моей души: забота о теле – забота о себе	8 ч	https://obretenie-sily-lubvi.ru/zhiznennye-cennosti/zabota-o-dushe-cherez-telo.html https://infourok.ru/korrekcionno-razvivayushaya-programma-dlya-uchashhsya-1-4-klassov-trebuyushih-osobogo-pedagogicheskogo-vnimanija-zhiznennye-nav-5437249.html
2	Праздники: ценности и радости	11 ч	https://www.calend.ru/afisha/1568/ https://www.b17.ru/blog/the_impact_of_the_holidays_on_a_persons/
3	Отношения с другими	9 ч	https://pandia.ru/text/78/236/61090.php https://педакадемия.рф/саламатова-н-ю-игры-на-развитие/ https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/konspekty_zaniati_i_po_razvitiu_kommunikativnykh_navykov_mladshikh_shkolnikov_v_
4	Отношения с собой. Мое достоинство	6 ч	https://liwli.ru/relations/story/vzaimootnosheniya_s_soboy_chast_1_dostoinstva-71382.html https://margaritamurakhovskaya.com/blog/kak-vernutschennost-sebja-i-nauchitsya-stavit-sebja-na-pervoe-mesto/?utm_gaid=GA1.2.1187533607.1666276641 https://multiurok.ru/files/vnieurochnoie-zaniatie-po-kursu-tropinka-k-svoiemu-ia-uvazhenie-i-samouvazhenie.html
ИТОГО 34 часа			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЦОР ЭОР
1	Собственность: я и мое	9 ч	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/imushchestvo_moio_tvoio_nashe https://pandia.ru/text/78/236/61090.php https://pandia.ru/text/82/479/38334.php
2	Печальная сторона жизни	10 ч	https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2014/02/04/statya-kak-pomoch-rebyonku-perezhit-gore
3	Мальчики и девочки	11 ч	https://urok.1sept.ru/articles/684210 https://www.culture.ru/poems/42937/o-malchikakh-i-devochkakh https://www.center-sozvezdie.ru/journal/razvitie-malchikov-i-devochek-shodstva-i-otlichiya.html
4	Подводим итоги	4 ч	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/imushchestvo_moio_tvoio_nashe https://www.culture.ru/poems/42937/o-malchikakh-i-devochkakh https://liwli.ru/relations/story/vzaimootnosheniya_s_soboy_chast_1_dostoinstva-71382.html
ИТОГО 34 часа			