

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета  
«Физическая культура»  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ Ш-И № 289  
Решение от 31.08.2022  
Протокол №1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом №232-од от 01.09.2023  
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Жизненные навыки»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы: педагог  
дополнительного образования  
Шароенко Кристина Анатольевна

## Пояснительная записка

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Основные виды деятельности – познавательная, игровая.

Программа рассчитана на 144 часа, 2 часа в неделю.

**Адресат программы:** программа адресована учащимся 7-9 лет, интересующимися изучением своих чувств.

**Актуальность предлагаемой программы** заключается и в том, что она ориентирована на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития, Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р. актуальность основывается на интересе, потребностях учащихся и их родителей. В программе удачно сочетаются взаимодействие школы с семьей, творчество и развитие, эмоциональное благополучие детей и взрослых. Она способствует ознакомлению с организацией коллективного и индивидуального исследования, обучению в действии, побуждает к наблюдениям и экспериментированию, опирается на собственный жизненный опыт, позволяет чередовать коллективную и индивидуальную деятельность.

Ценность чувств – признание ценности своих и чужих чувств и эмоций, что реализуется в общении с людьми.

Ценность безопасности – основывается на осознании принятия людей такими, какие они есть, с их проблемами, чувствами и эмоциями.

Ценность дружбы. Дружба одна из основных сфер человеческой жизни, без которой невозможно решить свои жизненные задачи.

Ценность толерантности проявляется в способности принять другого человека, понять его и наладить контакт.

Ценность ответственности – проявление одного из важных человеческих качеств, которое помогает осуществить свои жизненные задачи

Актуальность данной программы состоит в том, что в содержании современного начального образования существует определенный дисбаланс между развитием рационального и эмоционального интеллекта (эмоциональный интеллект – способность понимать и усваивать знания о

чувствах и с помощью чувств). Последнему уделяется недостаточно внимания. По сути, эмоциональный интеллект детей, их социальная компетентность не являются объектами направленного развития в рамках школьного обучения, так как традиционно считается, что место этим проблемам – в семейном воспитании. В стабильном обществе социальные и жизненные навыки естественным образом транслируются ребенку семьей или формируются в процессе наблюдения за поведением взрослых. В эпоху социальных перемен, когда традиционные формы социальной интеграции более не являются успешными, а ценности «родительского» поколения подвергаются ревизии самими взрослыми, родители и педагоги сталкиваются с трудностями в стандартных воспитательных ситуациях.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе / Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.

Программа ориентирована на использование УМК:

- Рабочая тетрадь для 1- 2 класса.

Педагог или учитель использует учебное пособие:

- Жизненные навыки. Уроки психологии во втором классе/ Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.
- **Уровень освоения:**
- Срок реализации программы –1год (144 часа).
- Занятия проводятся два раза в неделю (по 2 академических часа: по 45 минут с перерывом 10 минут). Академический час равен 45 минутам.
- Уровень освоения программы общекультурный

### **Отличительные особенности**

Отличительные особенности данной программы заключаются в следующем: образовательный процесс по программе имеет развивающий характер, направленный на реализацию интересов и способностей обучающихся, на создание ситуации успеха и обеспечение комфортности обучения. Особенность данной программы – подбор методики обучения с учётом возраста ребенка. Для результативности обучения задания подобраны так, чтобы процесс обучения осуществлялся непрерывно от простого к более сложному. Кроме того, в процессе её реализации используются новые педагогические технологии индивидуализации обучения, способствуют

созданию ситуации успеха, формируют у воспитанников положительный настрой.

Дополнительная общеразвивающая программа нацелена на получение обучающимися базовых навыков, социальных и коммуникативных компетенций, позволяющих обучающимся изучить свои эмоции, страхи и переживания в игровой форме. По своему функциональному назначению программа является общеразвивающей и направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, в организации их свободного времени.

### **Новизна**

Новизна программы «Жизненные навыки» выражается в том, что она опирается на три базовые роли:

«я познаю мир»,

«я познаю свои чувства»

«я умею слышать».

**Цель программы** – развитие эмоционального интеллекта детей, улучшение психологической и социальной комфортности в классном коллективе, адаптация в социуме;

### **Задачи:**

1. создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
2. дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
3. создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
4. передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### *Личностные умения и навыки:*

- Предложить кому-либо помощь.
- Выразить свои теплые чувства другому.

- Осознать свои чувства.
- Наградить себя.
- Определять, что мне нравится.
- Извиняться.
- Справляться со своими эмоциями.
- Благодарить.
- Занять свое свободное время.
- Проявить заботу о другом.

***Метапредметные умения и навыки:***

- Слушать и слышать.
- Задавать вопросы.
- Следовать инструкциям.
- Доводить задание до конца.
- Дискутировать.
- Строить речевое высказывание в устной форме.

***Познавательные умения и навыки:***

- Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя.
- Учиться исследовать свои качества и свои особенности.
- Учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя.
- Учиться наблюдать.
- Моделировать ситуацию с помощью учителя.

***Коммуникативные умения и навыки:***

- Говорить и принимать комплименты.
- Не отвлекаться.

- Закончить и начать разговор.
- Делиться.
- Доверительно и открыто говорить о своих чувствах.
- Учиться работать в паре и в группе.
- Выполнять различные роли.
- Слушать и понимать речь других ребят.
- Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.
- Учащиеся должны знать:

что такое жизненные правила, правила группы и что происходит, когда ты их нарушаешь;

почему чувство гнева – это нормально;

– три вида ответственности: я, другие, школа;

– за выбором всегда следует последствия;

– причины, по которым дети дразнят друг друга;

– отличия между реальным страхом и фантазиями;

– как мы нарушаем «границы другого» и как проявляем уважение

.– Учащиеся должны уметь: устанавливать групповые правила;

– уважительно относиться к своему и чужому чувственному миру;

– распознавать разный уровень интенсивности гнева и использовать способы управления гневом;

использовать способы достойного поведения в ситуациях, когда дразнят;

использовать способы преодоления страха;

– состояние вражды трансформировать в состояния примирения,

– терпимости.

Формы занятий, используемые при изучении данного курса: групповая работа.

### **Актуальность педагогическая целесообразность программы**

1. Актуальность предлагаемой программы обусловлена тем, что она полностью соответствует основным положениям, направлениям развития и задачам, утвержденным в Концепции развития дополнительного образования детей - Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), так как она направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся и обеспечение их духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания.

#### **2. Ожидаемые результаты:**

3. - улучшение психологической и социальной комфортности в классном коллективе, адаптация в социуме;
4. - развитие регуляторного и познавательного компонентов деятельности;
5. - укрепление психологического здоровья школьников

### **Организационно-педагогические условия реализации.**

**Форма реализации программы** – очная.

**Язык реализации** – русский.

### **Условия набора и формирования в объединение**

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 7-9 лет, проявляющие интерес к занятиям .

#### **Условия реализации программы**

Программа реализуется на базе ГБОУ Ш-И №289 Красносельского района. Кабинет 131.

#### **Условия приема в объединение**

В объединение принимаются дети в возрасте 7-9 лет, проявляющие интерес к занятиям.

### **Целевая аудитория по возрасту:**

Основные характеристики образовательного процесса

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 7-9 лет.

Принцип приема учащихся в объединение свободный: программа не предъявляет требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития ребенка.

Срок освоения программы – 144 часа.

Количество обучающихся в группе – до 15 чел.

Группы могут быть одно- и разновозрастными.

Вид программы по способам организации содержания: тематическая.

Режим занятий: занятия по программе проводятся шесть раз в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 минутам).

Длительность одного учебного часа для детей школьного возраста – 45 мин-10 мин перерыв- 45 мин

### **Основные направления деятельности**

Жизненные навыки – развитие рационального и эмоционального интеллекта. Общеразвивающее объединение «ЖН» не используется в процессе преподавания школьных предметов. Обсуждение и беседы по темам требует вовлечения учащихся в различные формы деятельности: они получают возможность научиться распознавать свои чувства. Обучаются слушать друг друга. В результате работы в группе проецируют и разбирают собственные маршруты в связи с чем, возрастает их мотивация к обучению.

Воспитательная. Организация деятельности учащихся по программе «ЖН» позволяет с пользой занять их свободное время.

Коммуникативная. Беседы и обсуждения – дело коллективное, в процессе работы над ними дети общаются с разными людьми.

Коллегиальное решение всех вопросов, общение способствуют развитию коммуникативных качеств учащихся.

### **Педагогический мониторинг результатов образовательного процесса**

Входная диагностика знаний и умений обучающихся не проводится. В объединение принимаются все желающие, по заявлению родителя, законного представителя.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим параметрам и критериям.

Высокий уровень освоения программы:

– По наблюдению за обучающимся;

самостоятельно выполняет практические задания с элементами творчества;

– По показателю творческой активности: обучающийся проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности, к достижению наилучшего результата, коммуникабелен, активен, склонен к самоанализу, генерирует идеи.

Среднее: выполняет задания не охотно, отвлекается, включается, по желанию.

Низкое: выполняет задания, только с помощью педагога. Не включается, в работу.

Подведение итогов реализации программы

В соответствии с календарным учебным графиком в конце учебного курса проводится:

1) Опрос

## **Кадровое обеспечение**

Реализовывать программу может педагог дополнительного образования. Методическое обеспечение

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

Интерактивные технологии: Ролевые и деловые игры. Практические упражнения на освоение техник работы с текстом. Практическая работа по созданию рисунка. Обсуждения различной тематики и направлений. Презентация результатов работы, личных достижений

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации данной программы понадобятся следующие материально-технические средства:

- компьютер с программным обеспечением, компьютерные колонки, цветной принтер, мультимедийный проектор, интернет;
- канцелярские принадлежности: набор цветного картона, набор цветной бумаги, ножницы, клей, маркеры, стикеры, карандаши, бейджи и т.п.

**Учебный план**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Жизненные навыки»**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Организа ция деятельно сти	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Тема 1.1. Вводное. Знакомство.	4	2	2	Аудиторн о 4ч. Самостоя тельно 0ч.	Входной контроль
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и безопасному поведению. Основы журналистики	4	2	2	Аудиторн о 4ч. Самостоя тельно 0ч.	Текущий контроль
3	Тема 1.2. «Могу» и «Делаю».	4	2	2	Аудиторн о 4ч. Самостоя тельно 0ч.	Текущий контроль

4	Тема 1.3. Зачем нужна ответственность?	6	4	2	Аудиторно 6ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 1.4. Ответственность: шаг за шагом	4	2	2	Аудиторно 2ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль
	Тема 1.5. Ответственность в школе.	6	4	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль
	Тема 1.6. Я в ответе за свой выбор.	4	2	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 1.7. Как мы сами изменили жизнь вокруг.	4	2	2	Аудиторно 2ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль
	Тема 1.8. Актуальные темы.	4	2	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль

	Тема 1.9. Большая игра.	4	2	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	РАЗДЕЛ 2. Гнев – это нормально Тема 2.1. Гнев - это одно из наших чувств	4	2	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 2.2. Мой гнев.	4	2	2	Аудиторно 2ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль
	Тема 2.3. Сколько у меня гнева?	4	2	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 2.4. Когда дразнят.	4	2	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 2.5. Почему люди дразнятся?	4	2	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль

	Тема 2.6. Чтобы не обидеться.	6	2	4	Аудиторно о 4ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль
	Тема 2.7. Отработка практических упражнений	8	4	4	Аудиторно о 6ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль
	Тема 2.8. Мы – укротители гнева.	4	2	2	Аудиторно о 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 2.9. Завершение	6	2	4	Аудиторно о 6ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 1. 1. Безопасное место.	8	4	4	Аудиторно о 6ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль
	Тема 1. 2. Путешествие в страшную сказку.	4	2	2	Аудиторно о 2ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль

	Тема 1. 3. Будем бояться вместе.	4	2	2	Аудиторно о 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 1. 4. Для чего нужен страх?	4	2	2	Аудиторно о 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 1.5. Страшно – смешно – не страшно.	4	2	2	Аудиторно о 2ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль
	Тема 1.6. Фантазия и реальность.	6	2	4	Аудиторно о 4ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль
	Тема 1.7. Школьные страхи.	4	2	2	Аудиторно о 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 1. 8. Подготовка к путешествию в страшное.	4	2	2	Аудиторно о 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль

	Тема 1.9. Путешествие в страшное.	4	2	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 2.1. Страны и границы.	4	2	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Тема 2.2. Вражда или толерантность. Мы – часть чего-то.	6	4	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль
	Тема 2.3. Завершение. Толерантность – это...	4	2	2	Аудиторно 2ч. Самостоятельно 2ч.	Текущий контроль

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Жизненные навыки»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	13.09	29.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## Требования к уровню освоения дополнительных общеразвивающих программ

Уровень освоения программы	Срок реализации	Объем программ (в год)	Цель	Требования к результативности освоения программы
Общекультурный	1 год	144 часа	Формирование и развитие творческих способностей детей формирование общей культуры учащихся удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение прогнозируемых результатов программы;</li> <li>- Презентация результатов на уровне образовательной организации</li> </ul>

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета  
«Физическая культура»  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом №235/1-од от 01.09.23  
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
«Жизненные навыки»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы: педагог  
дополнительного образования  
Шароенко Кристина Анатольевна

## Содержание Рабочей программы «Жизненные навыки».

### Цели, Задачи:

создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;

### Содержание

Вводное занятие.

Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности. Знакомство с детьми. Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктажа по технике безопасности. Беседа о человеке и его чувствах. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

### РАЗДЕЛ 1.

#### Ответственность

Тема 1.1. Вводное.

Знакомство.

Теория.

Что такое правило группы, для чего необходимо; как знакомиться, чтобы тебя заметили.

Практика. Принятие правила группового взаимодействия; дать учащимся возможность вновь почувствовать себя в атмосфере принятия и понимания.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.2. «Могу» и «Делаю».

Теория. Ответственность. Три вида ответственности: я, другие, школа. Что такое «могу» и «делаю».

Практика. Дискуссия по предложенной теме. Отработка через упражнения  
Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.3. Зачем нужна ответственность? Теория. Ответственность. Три вида ответственности: я, другие, школа.

Практика. Потренироваться брать на себя три вида ответственности; осознать опыт ответственного человека и как это улучшает общее состояние. Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.4. Ответственность: шаг за шагом Теория. Способы выполнения сложных поручений (планирование деятельности).

Практика. Получить опыт разбиение сложной задачи на более простые выполняемые шаги. Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.5. Ответственность в школе.

Теория. Ответственность взрослых и детей

Практика. Помочь детям осознать, каким образом отличается степень ответственности детей от степени ответственности взрослых. Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.6. Я в ответе за свой выбор.

Теория. Познакомить понятием ответственности за свой выбор.

Практика. Помочь детям осознать, что в своей повседневной жизни они часто сами выбирают, как поступить. Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.7. Как мы сами изменили жизнь вокруг.

Теория. Закрепить понятие ответственности за свой выбор.

Практика. Дать почувствовать, к каким позитивным изменениям в жизни привели их усилия; помочь осознать, что они сами сделали это благодаря своему ответственному отношению Форма подведения итогов: рефлексия.

РАЗДЕЛ 2. Гнев – это нормально

Тема 2.1. Гнев - это одно из наших чувств.

Теория. Гнев – одно из чувств, присущих человеку, он имеет право на существование.

Практика. Показать детям, что, значение гнева для человека – указывать на то, что ему не нравится;

«прожить» некоторые чувства, включая чувство гнева, используя различные репрезентативные системы (тактильную, зрительную, двигательную. Форма подведения итогов: рефлексия.

## Тема 2.2. Мой гнев.

Теория. Гнев – одно из чувств, присущих человеку, он имеет право на существование.

Практика. Актуализировать опыт детей, связанный с проявлением гнева; дать прочувствовать и осознать, что чувство гнева не надо копить в себе его можно выражать социально – приемлемыми способами; показать детям один из способов выражения гнева. Форма подведения итогов: рефлексия.

## Тема 2.3. Сколько у меня гнева?

Практика. Показать, что гнев бывает разным и может проявляться с разной силой; научить детей оценивать силу собственного гнева, искать выходы из ситуаций, вызывающих гнев; помочь детям осознать, что гневом можно управлять. Форма подведения итогов: рефлексия.

## Тема 2.4. Когда дразнят.

Практика. Актуализировать опыт детей, связанный с ситуациями «когда меня дразнят», «когда я дразню кого – то», «когда при мне кого – то дразнят»; дать ребятам психологические средства дистанцирования. Форма подведения итогов: рефлексия.

## Тема 2.5. Почему люди дразнятся?

Теория. Причины почему люди дразнятся.

Практика. Научиться распознавать в конкретных ситуациях причины, по которым учащиеся дразнят друг друга. Форма подведения итогов: рефлексия.

## Тема 2.6. Чтобы не обидеться.

Практика. Научить более спокойно реагировать на ситуации, когда дразнят; отработать способы достойного поведения в этих ситуациях. Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2.7. Отработка практических упражнений. Практика. Отработать способы достойного поведения в этих ситуациях, когда тебя дразнят. Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2.8. Мы – укротители гнева. Практика. Попрактиковаться использовать новые способы, помогающие справиться с гневом. Форма подведения итогов: рефлексия.

## РАЗДЕЛ 2. Страшно - не страшно или путешествие в неведомое.

## Тема 1.1. Безопасное место.

### Теория. Чувство страха

Практика. Создать ощущение безопасности и поддержки на занятиях; дать понять, что страх – чувство, которое испытывают все люди. Форма подведения итогов: рефлексия.

## Тема 1.2. Путешествие в страшную сказку.

### Теория. Чувство страха

Практика. Начать знакомить детей с их собственными страхами; дать возможность пережить страх, почувствовать его на телесном уровне; помочь детям проанализировать свой опыт. Форма подведения итогов: рефлексия.

## Тема 1.3. Будем бояться вместе.

Практика. Дать детям опыт коллективного переживания и взаимной поддержки; показать, что страхи бывают разные и другие люди тоже боятся. Форма подведения итогов: рефлексия.

## Тема 1.4. Для чего нужен страх?

Практика. Дать опыт телесного переживания эмоций, в том числе и страха; ознакомить с одним из способов преодоления страха, предоставив возможность «поговорить» со своим страхом в безопасности; показать, когда и какой страх бывает полезен. Форма подведения итогов: рефлексия. Тема 1.5. Страшно – смешно – не страшно.

Практика. Показать детям новые способы преодоления страха. Форма подведения итогов: рефлексия.

## Тема 1.6. Фантазия и реальность.

Практика. Дать детям возможность понять, что фантазия и реальность – это разные вещи; научить различать их; дать опыт совместного переживания страшной фантазии. Форма подведения итогов: рефлексия.

## Тема 1.7. Школьные страхи.

Практика. Собрать феноменологию школьных страхов; дать возможность ребятам безопасно поговорить о том, что беспокоит их в школе; дать учащимся побыть в активной позиции по отношению к собственным страхам. Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.8. Подготовка к путешествию в страшное.

Практика. Способствовать групповой сплоченности ребят, развивать у них умение оказывать помощь друг другу, дать возможность на практике способы поведения в пугающих ситуациях; дать шанс потренировать собственную храбрость и умение ориентироваться на факты.

Тема 1.9. Петешествие в страшное.

Практика. Дать возможность получить опыт совместного эмоционального переживания; применить способы уменьшения страха; научить анализировать сложные эмоциональные ситуации.

**РАЗДЕЛ 2. Что такое толерантность.**

Тема 2.1. Страны и границы.

Теория. Психологические Границы. Практика. Дать детям почувствовать границы своего пространства; помочь увидеть границы чужих пространств; через переживания «нарушение границ» и «уважения к границам» подвести детей к пониманию проблемы «вражды – толерантности» на эмоциональном уровне. Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2.2. Вражда или толерантность? Мы – часть чего - то?

Теория. Толерантность.

Практика. Актуализировать опыт переживания состояния вражды, примирения, терпимости; помочь увидеть общие ценности, объединяющие всех людей. Довести до осознания, что каждому человеку необходимо переживать свою принадлежность к чему – то большому, чем он сам, стремиться быть частью какого – то объединения, общности людей; помочь детям осознать, что принадлежность к тому или иному объединению позволяет нам лучше понимать других. Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2.3. Завершающее. Толерантность Практика. Осознать главные критерии толерантных отношений к другим, не похожим на нас. Форма подведения итогов: рефлексия.

**Методы и средства работы**

- Тренинговая форма
- Техника коллажа

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

Методическое обеспечение

- рабочая программа курса;
- поурочные разработки для учителя;
- рабочие материалы

Материально-техническое обеспечение:

- использование интерактивных средств, наличие канцелярских принадлежностей - цветные карандаши, ручки, белая и цветная бумага, клей, ножницы и т. д.

### **Методические и оценочные материалы**

Входная

Промежуточная

Итоговая

Все оценочные материалы проводятся в игровой форме, в виде бесед и тестов.

### **Рисуночный тест «Дерево»**

И Дом, и Дерево, и Человек - это не только диагностика (констатация факта), но и терапия (позитивное изменение). Для того, чтобы этот тест стал терапевтическим, нужно в течение некоторого времени постоянно возвращаться к нему, выполняя его как упражнение, «через немогу» - для выплеска негативных переживаний на бумагу «Стремление снизу вверх — неистоичимо. И какие бы объяснения здесь ни давали философы, всё это мало объяснит загадку Великого Движения Ввысь...» Примерно так сказал великий психолог Альфред Адлер.

Проективный рисуночный тест «Дерево» это тоже одна из попыток стремления ввысь, только средствами психотерапевтического рисунка,

метафоры. Как всегда, прежде чем приступить к чтению ключа, нарисуйте свой рисунок — своё дерево.

**ЛИНИИ:** Дерево нарисовано тонкими линиями без нажима — непригодность к жизни, нерешительность как черта характера,

Дерево нарисовано тонкими и прерывистыми линиями — свидетельствует об ярко выраженном беспокойстве в данный момент,

Обведённые несколько раз контуры — агрессия, защитная агрессия.

**РАЗМЕРЫ ДЕРЕВА:**Очень большое дерево — агрессия,

Маленькое (или маленькое и молодое) деревце — низкая самооценка.

**ДЕРЕВО ЭКЗОТИЧЕСКОЕ:**(для данной местности) склонность к эпатажу, демонстративное поведение

**ДЕРЕВО ИЗ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР-** в целом, импульсивность и гиперактивность.

**СТВОЛ:** **Кривой ствол или ствол**, нарисованный в наклоне — регрессивное поведение, гиперактивность, «эмоциональная буря».

**Прорисовка коры на стволе, детально заштрихованный ствол** — озабоченность своим состоянием здоровья.

**КОРНИ:** **Корни висят в воздухе** — оторванность от «своей» почвы, недостаток дружеского внимания и понимания

**Корни прорисованы в почве (разные интерпретации) -**

- небезопасность человека в настоящий момент,
- жизнь «в прошлом»,
- привязанность к своей семье.

**Дерево без корней «висит в воздухе» (на выбор) -**

- плохая адаптация в социуме,
- непрактичность,
- конфликты в доме, в семье.

**Нарисована земля, но нет корней** — человек привык подавлять свои эмоции.

**КРОНА:** **Крона открыта** — характер экстраверта, **Крона очерчена кружком** — характер интроверта, **Крона структурирована (как ветки**

**метрополитена)** — склонность к планированию и педантизм, **Крона проработана, но хаотична**

- беспорядочность в контактах, неумение планировать свои действия,  
- мечтательность, «защитное фантазирование» (то, что раньше называли — лживостью).

**Крона заканчивается острыми ветками** — агрессия

**Крона узкая** — характер интроверта,

**Ветки вниз** — депрессия, астения.

**Кроны у дерева нет** — человек не представляет себе своего будущего, не видит никаких перспектив.

**ДЕРЕВО ЗАСОХШЕЕ, ПОВАЛЕННОЕ:** Наличие конкретной психотравмы, сильный стресс, агрессия, направленная на себя.

**Тщательно прорисованные одинаковые листья** — заикленность на неких травмирующих переживаниях, навязчивые мысли.

**ДУПЛО: Животные в дупле** — потребность в защите более сильных, желание иметь «свой дом», неуют в нынешнем доме.

**Огромное дупло** — подсознательное стремление обзавестись большим потомством,

**Небольшое дупло, нарисованное с нажимом, затушёванное, зарисованное** концентрическими кругами всегда говорит о травме или несчастном случае, которые до сих пор воздействуют на психику человека. Очень часто дупло свидетельствует об изнасиловании или очень раннем сексуальном опыте в прошлом.

**Сломанная ветвь** — несчастный случай или потеря близкого человека.

**Фантастические деревья** — нежелание раскрывать свои секреты, подсознательный отказ от работы с тестом, агрессия — даже прикрытая дружелюбием, особенно когда дерево — «улыбается». И Дом, и Дерево, и Человек — это не только диагностика (констатация факта), но и терапия (позитивное изменение). Для того, чтобы этот тест стал терапевтическим, нужно в течение некоторого времени постоянно возвращаться к нему, выполняя его как упражнение, «через немогу» - для выплеска негативных переживаний на бумагу.

В конце-концов по мере улучшения состояния улучшатся и рисунки. И наоборот.

По мере того, как учащиеся будут «заставлять» себя рисовать «правильные»

деревья (опять же через «немогу»), будет улучшаться и их мировосприятие, и сама Жизнь — вокруг Автора позитивных рисунков.

## Викторина В мире сказок

1.

Какое растение встречается в «Снежной королеве»?

Роза

Баобаб

Куст малины

2.

В каких сказках встречается избушка на курьих ножках?

«Сказка о молодильных яблоках и живой воде», «Гуси-лебеди»

«Сказка о царе Салтане», «По щучьему веленью»

«Кот в сапогах», «Золушка»

3.

Кто написал сказку о приключениях Буратино и его друзей?

Алексей Толстой

Лев Толстой

Сергей Аксаков

4.

В какой сказке Андерсена есть персонаж девочка-разбойница, у которой, как оказалось, было доброе сердце?

«Дикие лебеди»

«Снежная королева»

«Девочка, наступившая на хлеб»

5.

Какая страна описана в сказке 12 месяцев?

Греция

Чехия

Франция

6.

Какое растение встречается в сказке Золушка?

Тыква

Яблоня

Терновый куст

7.

Какие животные часто фигурируют в русских сказках?

Лось, белка, белый медведь

Заяц, волк, лиса

Белка, кот, собака, свинья

8.

В какой из сказок встречается Баба Яга?

Огниво

Гуси-лебеди

Каменный цветок

9.

Каким было волшебное зернышко в сказке «Дюймовочка»?

Ячменным зёрнышком

Яблочным зёрнышком

Овсяным зёрнышком

10.

В какой сказке Андерсена встречается дельфин?

«Снежная королева»

«Русалочка»

«Дикие лебеди»

11.

Какие сказочники создали свою версию европейской сказки «Красная шапочка»?

Шарль Перро и Братья Гримм

Андерсен и Шарль Перро

Льюис Кэрролл и Андерсен

12.

Почему Снежная королева выбрала Кая, а не Герду?

Он был слабее Герды

В сердце и глазу Кая были осколки зеркала

Кай захотел ехать с ней

13.

Кто написал сказку «Щелкунчик»?

Ганс Христиан Андерсен  
Эрнст Теодор Амадей Гофман  
Шарль Перро  
Джанни Родари

14.

Как зовут принца в сказке о Чиполлино?

Огурец  
Лимон  
Помидор

15.

Кто спасает Дюймовочку от женитьбы на кроте?

Крыса  
Бабочка  
Ласточка

16.

Как зовут девочку с голубыми волосами?

Мальвина, из сказки о Буратино  
Герда, из сказки «Снежная королева»  
Алиса, из сказки «Алиса в стране чудес»

### **Форма подведения итогов**

-открытые занятия;

-итоговое тестирование, позволяющее определить уровень развития коммуникативных навыков, эмоциональное состояние, уровень адаптированности к школьному обучению.

### **План учебно-воспитательной работы объединения**

<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Номер группы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечание</b>
1.	5 октября «день учителя»	№1	Октябрь	школа 289	Выставка рисунков

2.	День учителя	№1	Октябрь	школа 289	Участие в концерте-песня
3.	День матери	№1	Октябрь	школа 289	Задание - рисунки
4.	«Дорога и мы»	№1	Ноябрь	школа 289	Задание - рисунки
5	Новый год	№1	Декабрь	школа 289	Чаепитие в объединении
7.	День защитника Отечества	№1	Февраль	школа 289	Чаепитие в объединении и Рисунки
8.	Международный женский день	№1	Март	школа 289	Чаепитие в объединении и Рисунки
9	Всемирный день авиации и космонавтики	№1	Апрель	школа 289	Рисунки
10	Пасха	№1	Апрель	школа 289	Рисунки
11	День пожарной охраны	№1	Апрель	школа 289	Рисунки
12	Праздник весны и труда	№1	Апрель	школа 289	Рисунки
13	День победы	№1	Май	школа 289	Рисунки
14	Прогулка		Май	парк Дудергоф	

### План работы с родителями

№	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Родительское собрание планирование совместной работы. Выбор родительского комитета объединения	№ 1	сентябрь	ГБОУ Ш-И №289	
2.	Организация и проведение Новогоднего праздника «Новый год »	№1	декабрь	ГБОУ Ш-И №289	
5.	Совместное празднование Дня города.	№1	май	ГБОУ Ш-И №289	
6.	Подготовка и участие в отчетном концерте ОДОД к окончанию учебного года	№1	май	ГБОУ Ш-И №289	
7	Консультации по требованию	№1	В течение года	ГБОУ Ш-И №289	

8	Торжественная прогулка	№1	май	ГБОУ Ш-И №289	
---	------------------------	----	-----	---------------	--

Родительское собрание в начале учебного года

Родительское собрание перед новогодними каникулами

Консультации по требованию

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Жизненные навыки»**

№	Дата занятия	Раздел, тема	Всего	Теория	практика
1	13.09	Водное. Знакомство		2	-
2	14.09	Комплектование группы. Знакомство		1	1
3	20.09	Комплектование группы. Знакомство		1	1
4	21.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и безопасному поведению. Знакомство		1	1
5	27.09	Могу и делаю		1	1
6	28.09	Могу и делаю		1	1
7	04.10	Зачем нужна ответственность		1	1
8	05.10	Зачем нужна ответственность		1	1
9	11.10	Зачем нужна ответственность		1	1
10	12.10	Ответственность: шаг за шагом		1	1
11	18.10	Ответственность: шаг за шагом		1	1
12	19.10	Ответственность в школе		1	1
13	25.10	Ответственность в школе		1	1
14	26.10	Ответственность в школе		2	-
15	01.11	Я в ответе за свой выбор		1	1

16	02.11	Я в ответе за свой выбор		1	1
17	08.11	Как мы сами изменили жизнь вокруг		1	1
18	09.11	Как мы сами изменили жизнь вокруг		1	1
19	15.11	Актуальные темы		1	1
20	16.11	Актуальные темы		1	1
21	22.11	Большая игра		1	1
22	23.11	Большая игра		1	1
23	24.11	Гнев – это нормально		1	1
24	29.11	Гнев – это нормально. Гнев это одно из наших чувств		1	1
25	30.11	Мой гнев		1	1
26	06.12	Мой гнев		1	1
27	07.12	Сколько у меня гнева		1	1
28	13.12	Сколько у меня гнева		1	1
29	14.12	Когда дразнят		1	1
30	20.12	Когда дразнят		1	1
31	21.12	Почему люди дразнят		1	1
32	27.12	Почему люди дразнят		1	1
33	28.12	Чтобы не обидеться		1	1
34	10.01	Чтобы не обидеться		1	1
35	11.01	Чтобы не обидеться		-	2
36	17.01	Отработка практики		1	1
37	18.01	Отработка практики		1	1
38	24.01	Отработка практики		1	1
39	25.01	Отработка практики		1	1
40	31.01	Мы- укротители гнева		1	1
41	01.02	Мы- укротители гнева		1	1
42	07.02	Завершение		1	1
43	08.02	Завершение		1	1

44	14.02	Завершение			2
45	15.02	Безопасное место		1	1
46	21.02	Безопасное место		1	1
47	22.02	Безопасное место		1	1
48	28.02	Безопасное место		1	1
49	29.02	Путешествие в страшную сказку		1	1
50	06.03	Путешествие в страшную сказку		1	1
51	07.03	Путешествие в страшную сказку		1	1
52	13.03	Путешествие в страшную сказку		1	1
53	14.03	Будем бояться вместе		1	1
54	20.03	Будем бояться вместе		1	1
55	21.03	Для чего нужен страх		1	1
56	27.03	Для чего нужен страх		1	1
57	28.03	Страшно-смешно-не страшно		1	1
58	03.04	Страшно-смешно-не страшно		1	1
59	04.04	Фантазия и реальность		1	1
60	10.04	Фантазия и реальность		1	1
61	11.04	Фантазия и реальность		-	2
62	17.04	Школьные страхи		1	1
63	18.04	Школьные страхи		1	1
64	24.04	Подготовка к путешествию в страшное		1	1
65	25.04	Подготовка к путешествию в страшное		1	1
66	02.05	Путешествие в страшное		1	1
61	08.05	Путешествие в страшное		1	1
62	15.05	Страны и границы		1	1
63	16.05	Страны и границы		1	1
64	22.05	Вражда или толерантность. Мы-часть чего-то.		1	1

65	23.05	Вражда или толерантность. Мы- часть чего-то.		1	1
66	29.05	Завершение. Вражда или толерантность. Мы- часть чего-то.		2	-
		Итого	144	72	72

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Учебно-методический комплекс программы

Для реализации программы «ЖН» сформирован учебно-методический комплекс, который постоянно пополняется.

Список литературы, использованной при написании программ

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ / Хранитель, 2008.
2. Гоулман Д., Бояцис Р., МакКи Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управление людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2007.
3. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). М., 2010.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? М.: Генезис, 2010.

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Бренифье Оскар: Что такое я? М.: Клевер Медиа Групп, 2013 г.
2. Бренифье О. Трудные вопросы детей о людях и отношениях. М.: Клевер Медиа Групп, 2015 г.
3. Бренифье О. Говорим с детьми о жизни и свободе. М.: Клевер Медиа Групп, 2015 г.
4. Зотов А. Мальчишкам о девочках. М.:Ранок, 2012 г.
5. Кедрова Н. Азбука Эмоций. – Ростов- на –Дону.: Феникс-Премьер, 2015 г.
6. Мэтьюз Э. Останови их! Эксмо, 2013 г.
7. Филоненко Е. Тайное общество победителей Страха: три истории с хорошим концом. Ростов- на –Дону.: Феникс-Премьер, 2015 г. Список литературы, рекомендованной родителям 1. Млодик И. Метаморфозы родительской любви. М.: Генезис, 2013 г.
2. Кузнецов Ю, Велькович Л. Сотрудничество вместо принуждения. Доверять или проверять. С-П. Весь, 2014
3. Кузнецов, Велькович: Секреты поведения детей. Весь, 2012 г.

4. Панзарин С. Ваш подросток от 11-14: О том, что твориться у него внутри и почему он такой снаружи. М.: АСТ, 2008.

5. Субботина Е. Взрослые ответы на детские вопросы. Феникс, 2011

**Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:**

Данная программа составлена на основе следующих нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам

профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

