

Рабочая программа учебного курса «Жизненные навыки» является компонентом адаптированной основной общеобразовательной программы МОБУ «Школа № 8 г. Волхова».

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

Адаптированная образовательная программа разработана для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ОВЗ получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения.

Обязательным является систематическая специальная и психолого-педагогическая поддержка коллектива учителей, родителей, детского коллектива и самого обучающегося. Основными направлениями в специальной поддержке являются:

- удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся данной категории;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков;
- развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций;
- формирование произвольной регуляции деятельности и поведения;
- коррекция нарушений устной и письменной речи.

- Психолого-педагогическая поддержка предполагает:
- помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, учителями, одноклассниками и другими обучающимися, родителями;
- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе, школе;
- поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе;
- помощь в освоении нового учебного материала на уроке и, при необходимости индивидуальной коррекционной помощи в освоении АООП;
- обеспечение обучающемуся успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом.

Вариант 7.2 предполагает, что обучающийся с ОВЗ получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

- Данный вариант характеризуется усилением внимания к формированию у обучающихся данной категории полноценных социальных (жизненных) компетенций;
- коррекции недостатков в психическом и (или) физическом развитии, оказанию помощи в освоении содержания образования и формированию готовности к продолжению образования на последующей ступени основного общего образования.

Уроки «Жизненные навыки» направлены на инклюзивное развитие социальных (жизненных) компетенций обучающегося.

На реализацию программы отводится 1 час в две недели (работа в подгруппах), с учётом праздничных и каникулярных дней - всего 16 часов в год.

Личностные результаты освоения АООП

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты освоения АООП

- Овладение доступным методом высказывать свое мнение;
- Развитие умения лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;
- Умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- Способность перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- Обучение доступным способом совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Предметные результаты освоения АООП

- Умение принимать самого себя и других людей;
- умение развивать чувства переживания и сочувствия;
- умения идти на компромисс;
- навыки саморегуляции;
- умения различать типы темперамента;
- позитивного самоотношения при обогащении черт характера.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

На протяжении двух лет изучаются следующие темы:

5 класс

- *«Я – ты – группа»*. Создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Повторение базовых тем, пройденных в начальной школе. Обращение к *«Я-высказываниям»* как к форме, в которой можно сказать о своих чувствах, и схеме, которая в силу возраста уже понятна ребятам.
- *«Мы – пятиклассники!»* Ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней. Какие-то изменения нравятся, какие-то не очень, и чтобы двигаться дальше, важно определить своё отношение к происходящему, понять, что им хотелось бы изменить и какие ресурсы они могут использовать.
- *«Учимся общаться»* . месте с нами подросток учиться понимать, какие в общении возникают, как можно с ними справляться и кто может быть ответственным за непонимание между участниками общения. От барьеров в общении переходим к общению в паре, учимся доверят

партнёру, понимать его чувства и потребности, говорить о своих чувствах. Использование вербального и невербального способа общения.

«Конкуренция или сотрудничество?». Конфликты можно рассматривать как ситуацию возможного развития, так называемую точку роста. Точку, в которой, возможно, начнутся положительные изменения, прояснятся границы и правила взаимодействия, разрешится сложная ситуация. В подростковом возрасте чувствительность ко всякого рода несправедливости очень высока, чувств возникает много, и подросткам не всегда понятно, что в таких ситуациях делать. На этом этапе мы занимаемся формированием и развитием навыков разрешения конфликтов у подростков.

- *«Другие»*. Проблемы подростковой толерантности. Быть толерантным – значит, уметь принимать других, отличающихся от меня, людей. Уметь принимать – значит, давать им быть. Быть толерантным, не означает «терпеть». В толерантности очень важно умение понимать и ценить себя, отстаивать свои границы. Если я умею отстоять себя, если я понимаю, что имею право быть собой, то мне не надо бояться вторжения «других», непохожих на меня. Если другие не опасны, то возникает интерес к их непохожести, появляются возможности взаимодействия с другими людьми, возможности отношений с ними без ущерба для обеих сторон.

6 класс

- *«Мои друзья»*. Опираясь на опыт подростка, мы говорим о ценности отношений, учимся «взвешивать» отношения – то есть сравнивать, какова величина их вклада и что они действительно получают в этих отношениях, рассмотрим проблему одиночества, отношения в паре.
- *«Я – взрослый?»* Работая в этой теме, мы предлагаем подросткам вместе порассуждать о понятии «взрослость» - что это такое для каждого из них, что они вкладывают в это понятие. На занятиях есть

возможность получить новый опыт, новые знания о мире взрослых и о себе, поделиться своими переживаниями.

- *«Наши сильные чувства»*. Подростки в этом возрасте очень чувствительны, вспыльчивы, обидчивы. Эмоции буквально «хлещут через край», не замечать их просто невозможно. Важно увидеть, что за «кризисным» поведением стоят эмоции и чувства человека, которые ему не удаётся ни сдержать, ни выразить необидным для других людей способом. Уметь понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека необходимо. Чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими людьми и с самим собой.
- *«Кто я?»*. Подросток в возрасте 10-12 лет стремительно меняется. Меняется его тело, его чувства, его интересы и представления о мире, меняется его характер. Стремление к самопознанию в этом возрасте может быть очень активным. Поэтому мы предлагаем подростку качественные инструменты самопознания, которые помогут сформироваться картине его внутреннего мира. Только зная, какой я, я могу ценить себя.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

5 класс

Тема	Количество часов
2	
Правила и безопасность	3

)	
Наши чувства	3
Личное пространство	3
Начинаем общаться	4
Как жить в мире различий	4

6 класс

Тема урока	Количество часов
Мои друзья	5
Мир взрослых.	5
Зачем нам чувства	4
Моё имя и мой характер	3

Рабочая программа «Жизненные навыки» (уроки психологии) составлена на основании 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, 2012 г., Генезис, Москва. Одобрено ФГУ «Федеральный институт развития образования» в качестве учебно-методического пособия для педагогов и психологов учреждений основного и дополнительного образования системы общего образования РФ. Эта программа является логическим продолжением программы «Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе».

