Подписано цифровой подписью:
Наймановская Римма Валерьевна
Дата: 2023.11.09 16:37:18 +11'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Сахалинской области
Департамент администрации г. Южно-Сахалинска
МАОУ Лицей № 2 г. Южно-Сахалинска

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей_____ (указать предметную область) _____/ _____ (подпись руководителя МО, расшифровка) Протокол №___ от « »_____ 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Методическим советом Председатель МС _____ Кошенко Т. О. Протокол №___ от « »_____ 2023 г.	УВЕРЖДЕНО Директор Лицея _____ Р. В. Наймановская Приказ №393 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
для учащихся 9 классов

«Не упусти момент. Soft Skills – жизненные навыки»

г. Южно-Сахалинск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные особенности работы по программе связаны с особенностями возраста подростков. Это возраст пика пубертата, острых эмоциональных переживаний, возраст выстраивания иерархии в группе. Главная особенность отношений со взрослыми в этом возрасте – противоречие нуждаемости со взрослыми в этом возрасте и противостояния им.

В центре внимания находятся основные жизненные проблемы подростков: сложности при установлении контактов, неуверенность в себе; виртуальный мир с его возможностями и опасностями; основы безопасной жизнедеятельности в городе; проблема лидерства и изгойства и т.п.

В связи с этим и выстраивается специфика работы по программе.

Данный курс поможет учащимся исследовать свои индивидуальные предпочтения, ресурсы, возможности и ограничения, сильные и слабые стороны с точки, определиться с пониманием своих целей в жизни, иметь осознанные планы на будущее.

Программа «Не упусти момент. Soft Skills – жизненные навыки» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г.

Цель реализации программы: Формирование социально-психологических умений и навыков у обучающихся; готовности к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития.

Задачи:

1. Сформировать у учащихся необходимые навыки в постановке и достижения целей, планировании своей деятельности.
2. Развитие осознанной саморегуляции эмоциональной сферы.
3. Активизировать процессы самоанализа, самопознания и самораскрытия, осознания собственных ресурсов, способствовать формированию чувства уважения к себе, адекватной самооценки.
4. Оказать содействие в осмыслении и осознании своих целей и жизненных смыслов.
5. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Ожидаемые результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы

решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Возрастная группа учащихся – обучающиеся 9 классов.

Количество часов – 1 час в неделю.

Продолжительность одного занятия – 45 минут**.**

Формы и методы работы – учебные занятия, практические работы, мастер-классы, тестирование, анкетирование и т.п.

Формы и методы контроля –тестирование, анкетирование, экспертная оценка,

Современные образовательные технологии – проектная деятельность, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология группового обучения, технология развития критического мышления.

Форма подведения итогов реализации программы – учебная конференция (защита своих жизненных проектов).

3. Учебно-тематический план

N п/п	**Тема**	**Количество часов**		
		Всего	**Теоретических занятий**	**Практических занятий**
Тема 1. Мои ресурсы и успешная деятельность				

1.	Soft Skills и Я	1	1	-
2.	Мышление как главное условие роста	1	1	-
3.	Модель успешной деятельности	1	1	-
4.	Учимся ставить цели	2	-	2
5.	Мой жизненный проект	2	-	2
Тема 2. Виртуальный мир: возможности и опасности				
1.	Самопрезентация	1	-	1
2.	Что было до…	1	1	-
3.	Информационный поток	1	1	-
4.	Реалити-игра	2	-	2
5.	Возможности и опасности	2	1	1
Тема 3. Один на один с городом и миром				
1.	Мир вокруг меня	2	1	1
2.	Ситуации неопределенности	2	1	1
3.	Опасно-безопасно	2	1	1
4.	Столкновение с препятствиями	2	1	1
5.	Нестандартные ситуации	2	1	1
Тема 4. Отношения с ровесниками				
1.	Как мы общаемся?	1	1	-
2.	Как я общаюсь?	1	-	1
3.	Структура группы	2	1	-
4.	Лидеры и аутсайдеры	1	1	-
5.	Королевство	1	1	-
6.	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?	1	-	1
Тема 5. Отношения со взрослыми				
1.	Подросток - инструкция по применению	1	1	-

2.	Конструктивное общение	1	-	1
3.	Учимся обозначать свои границы для взрослых	1	-	1
Итого часов		**34**	**15**	**19**

Содержание программы

№ п/п	Тема	Содержание
Тема 1. Мои ресурсы и успешная деятельность		
1.	Soft Skills и Я	Выработка и принятие правил группового взаимодействия; обсуждение ожиданий от предстоящей работы; поиск сильных и слабых сторон; определение умений, навыков; изучение своих личностных ресурсов персональный swat-анализ); осознание своих сильных и слабых сторон. Знакомство понятием «мягкие навыки» (soft skills).
2.	Мышление как главное условие роста.	Роль мышления в жизни человека. Возможности человеческого мозга. Вопрос и его роль в рождении мысли. Любознательность. Умение задавать вопросы как важная мыслительная способность. Основные мыслительные процессы: анализ, синтез, сравнение. Основные качества ума: широта, быстрота, самостоятельность. Мышление как способность к решению проблем и задач.
3.	Модель успешной деятельности	Постановка цели, проверка цели (правила постановки цели), действия, гибкость действий, наблюдение. Цель и смысл деятельности. Успех и неуспех в деятельности. Оценка деятельности. Притязания и достижения в деятельности.
4.	Учимся ставить цели	Целеполагание, правила постановки цели. Эффективная постановка цели. Ресурсы для достижения цели. Правила постановки цели SMART. SWOT – анализ ситуации. Риски. Столкновение с препятствиями.

5.	Мой жизненный проект	Понятие «проект», отличие проекта от исследования, виды проектов. Мечта (идея, проблема), цель, ресурсы, риски, план реализации проекта. Базовая технология проектной деятельности.
Тема 2. Виртуальный мир: возможности и опасности		
1.	Самопрезентация	Увидеть друг друга с новой стороны. Узнать об увлечениях и интересах каждого.
2.	Что было до…	Осознать приоритеты и ценности реального мира. Распознать свои чувства, понимать свои потребности.
3.	Информационный поток	Необходимость проверки информации, умение это делать. Научиться учитывать различные точки зрения. Умение задавать вопросы. Умение принимать на себя ответственность. Умение вступать в обсуждение.
4.	Реалити-игра	Соединение виртуального и реального мира. Попробовать новые роли и стратегии поведения.
5.	Возможности и опасности	Представление своих достижения в виртуальном мире и осознание существования там ограничения и опасности.
Тема 3. Один на один с городом и миром		
1.	Мир вокруг меня	Освоение пространства. Понятия «ойкос» и «полис»; Проанализировать представления о пространстве. Исследовать ресурсы и возможности ойкоса и полиса.
2.	Ситуации неопределенности	Переживания, возникающие в ситуации неопределенности. Навыки поведения в ситуации неопределённости. Переживания, связанные с переходом от ойкоса к полису.
3.	Опасно-безопасно	Получение информации о возможных опасностях, которые встречаются в социуме. Научиться избегать опасные ситуации. Приобрести навыки поведения в опасных ситуациях.
4.	Столкновение с препятствиями	Чувства, возникающие при столкновении с препятствиями. Стратегии поведения в таких ситуациях. Выявление наиболее успешные стратегии.
5.	Нестандартные ситуации	Опыт принятия решений в нестандартных

		ситуациях. Опыт переживания ошибок и обсудить чувства. Научиться отстаивать свое мнение
Тема 4. Отношения с ровесниками		
1.	Как мы общаемся?	Исследование своего стиля общения. Узнать, как влияет на качество и эмоциональный фон общения взаимное расположение собеседников.
2.	Как я общаюсь?	Стиль общения. Манера общения.
3.	Структура группы	Познакомиться со структурой группы. Проанализировать структуру различных групп и определить свое место в реальной группе.
4.	Лидеры и аутсайдеры	Осмыслить роли лидера и аутсайдера, посмотреть на эти роли широко. Познакомиться с понятием групповой иерархии и определить, для чего необходима иерархия в группе.
5.	Королевство	Побывать в разных ролях иерархии. Проанализировать, как люди приходят к власти, к лидерству, что помогает и мешает оставаться лидером.
6.	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?	Проанализировать, по каким критериям мы оценивает других людей, что разные люди по-разному оценивают одного и тоже же человека, что оценки других относительны.
Тема 5. Отношения со взрослыми		
1.	Подросток - инструкция по применению	Актуализировать тему отношений со взрослыми.
2.	Конструктивное общение	Помочь участникам понять, чего они ждут от взрослых, в том числе от своих родителей. Научить формулировать Я-сообщения в повседневном общении.
3.	Учимся обозначать свои границы для взрослых	Формулирование своих потребностей в отношениях со взрослыми, получить опыт отстаивания своих границ и заботы о собственном комфорте, отработать навыки саморегуляции.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Примерное содержание занятий	Дата проведения по плану (1 группа) (2 группа)	Дата проведения по факту
Тема 1. Мои ресурсы и успешная деятельность				
1.	Soft Skills и Я	Выработка и принятие правил группового взаимодействия; обсуждение ожиданий от предстоящей работы; поиск сильных и слабых сторон; определение умений, навыков; изучение своих личностных ресурсов персональный swat-анализ); осознание своих сильных и слабых сторон. Знакомство понятием «мягкие навыки» (soft skills).	04.09-09.09 (1) 11.09-16.09 (2)	
2.	Мышление как главное условие роста.	Роль мышления в жизни человека. Возможности человеческого мозга. Вопрос и его роль в рождении мысли. Любознательность. Умение задавать вопросы как важная мыслительная способность. Основные мыслительные процессы: анализ, синтез, сравнение. Основные качества ума: широта, быстрота, самостоятельность.	18.09-23.09 (1) 25.09-30.09 (2)	

		Мышление как способность к решению проблем и задач.		
3.	Модель успешной деятельности	Постановка цели, проверка цели (правила постановки цели), действия, гибкость действий, наблюдение. Цель и смысл деятельности. Успех и неуспех в деятельности. Оценка деятельности. Притязания и достижения в деятельности.	02.10-07.10 (1) 09.10-14.10 (2)	
4.	Учимся ставить цели	Целеполагание, правила постановки цели. Эффективная постановка цели. Ресурсы для достижения цели. Правила постановки цели SMART. SWOT – анализ ситуации. Риски. Столкновение с препятствиями.	16.10-21.10 (1) 23.10-28.10 (1)	
5.	Мой жизненный проект	Понятие «проект», отличие проекта от исследования, виды проектов. Мечта (идея, проблема), цель, ресурсы, риски, план реализации проекта. Базовая технология проектной деятельности.	07.11-11.11 (1) 13.11-18.11 (2)	
Тема 2. Виртуальный мир: возможности и опасности				
1.	Самопрезентация	Увидеть друг друга с новой стороны. Узнать об увлечениях и интересах каждого.	20.11-25.11 (1) 27.11-02.12 (2)	

2.	Что было до…	Осознать приоритеты и ценности реального мира. Распознать свои чувства, понимать свои потребности.	04.12-09.12 (1) 11.12-16.12 (2)	
3.	Информационный поток	Необходимость проверки информации, умение это делать. Научиться учитывать различные точки зрения. Умение задавать вопросы. Умение принимать на себя ответственность. Умение вступать в обсуждение.	18.12-23.12 (1) 25.12-30.12 (2)	
4.	Реалити-игра	Соединение виртуального и реального мира. Попробовать новые роли и стратегии поведения.	09.01-13.01 (1) 15.01-20.01 (2)	
5.	Возможности и опасности	Представление своих достижения в виртуальном мире и осознание существования там ограничения и опасности.	22.01-27.01 (1) 29.01-03.02 (2)	
Тема 3. Один на один с городом и миром				
1.	Мир вокруг меня	Освоение пространства. Понятия «ойкос» и «полис»; Проанализировать представления о пространстве. Исследовать ресурсы и возможности ойкоса и полиса.	05.02-10.02 (1) 12.02-17.02 (2)	
2.	Ситуации неопределенности	Переживания, возникающие в ситуации неопределенности. Навыки поведения в ситуации	19.02-24.02 (1) 26.02-02.03 (2)	

		неопределённости. Переживания, связанные с переходом от ойкоса к полису.		
3.	Опасно-безопасно	Получение информации о возможных опасностях, которые встречаются в социуме. Научиться избегать опасные ситуации. Приобрести навыки поведения в опасных ситуациях.	04.03-09.03 (1) (2)	
4.	Столкновение с препятствиями	Чувства, возникающие при столкновении с препятствиями. Стратегии поведения в таких ситуациях. Выявление наиболее успешные стратегии.	11.03-16.03 (1) (2)	
5.	Нестандартные ситуации	Опыт принятия решений в нестандартных ситуациях. Опыт переживания ошибок и обсудить чувства. Научиться отстаивать свое мнение	18.03-23.03 (1) (2)	
Тема 4. Отношения с ровесниками				
1.	Как мы общаемся?	Исследование своего стиля общения. Узнать, как влияет на качество и эмоциональный фон общения взаимное расположение собеседников.	02.04-06.04 (1) (2)	
2.	Как я общаюсь?	Стиль общения. Манера общения.	08.04-13.04 (1) (2)	
3.	Структура группы	Познакомиться со структурой группы.	15.04-20.04 (1) (2)	

		Проанализировать структуру различных групп и определить свое место в реальной группе.		
4.	Лидеры и аутсайдеры	Осмыслить роли лидера и аутсайдера, посмотреть на эти роли широко. Познакомиться с понятием групповой иерархии и определить, для чего необходима иерархия в группе.	22.04-27.04 (1) (2)	
5.	Королевство	Побывать в разных ролях иерархии. Проанализировать, как люди приходят к власти, к лидерству, что помогает и мешает оставаться лидером.	22.04-27.04 (1) (2)	
6.	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?	Проанализировать, по каким критериям мы оценивает других людей, что разные люди по-разному оценивают одного и тоже же человека, что оценки других относительны.	29.04-04.05 (1) (2)	
Тема 5. Отношения со взрослыми				
1.	Подросток - инструкция по применению	Актуализировать тему отношений со взрослыми.	29.04-04.05 (1) (2)	
2.	Конструктивное общение	Помочь участникам понять, чего они ждут от взрослых, в том числе от своих родителей. Научить формулировать Я-сообщения в повседневном общении.	06.05-11.05 (1) (2)	

3.	Учимся обозначать свои границы для взрослых	Формулирование своих потребностей в отношениях со взрослыми, получить опыт отстаивания своих границ и заботы о собственном комфорте, отработать навыки саморегуляции.	13.05-18.05 (1) (2)	

ЛИТЕРАТУРА

1. Преподавание психологии в школе / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2007.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростовн/Д, 1996.
3. Изард К. Психология эмоций. – СПб., 2002.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 2004.