

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»

<p>«Рассмотрено»</p> <p>на методическом совете Протокол № _____ от « ____ » _____ 2025г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по ВР _____/_____/_____ « ____ » _____ 2025г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 20 с УИОП _____/О.А.Сторожук/ Приказ № 186-ОД от «29» августа 2025г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки»
5 класс
основного общего образования
срок реализации 2025-2026 учебный год

Рабочая программа составлена на основе
Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы/ Под ред. С. В. Кривцовой, 2021 г., Генезис, Москва.

Составитель: **Лидер К.В.**,
педагог - психолог

Бийск, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для 5 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2010.
3. Учебного плана внеурочной деятельности для 5 класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов» на 2025-2026 учебный год.
4. Положения о рабочей программе МБОУ «СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов».

Рабочая программа по курсу «Жизненные навыки» разработана на основе авторской программы С.В. Кривцовой «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы». Программа предназначена для обучающихся 5 класса, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, ФОП ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Обучение пятиклассников в средней школе — вторая и очень значительная ступень в их школьной жизни. От степени освоения ими новой учебной деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребенка, развитие его как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

Главная потребность подростка в этот момент — достижение определенной безопасности, «выживание». Это мы и наблюдаем в пятом классе. Часто именно в этот период у детей повышается тревожность, они переживают «кризис перехода из одной образовательной среды в другую».

Данная программа даёт детям возможность побыть «в себе», в своей индивидуальной тревоге, чтобы не «проскочить» уникальный процесс обеспечения безопасности, который очень важен для каждого конкретного человека. Это время для «обнаружения себя», своих особенностей, личного темпа, внимательного отношения к своим потребностям. Здесь и формируются правила, по которым мы живем, умение предъявлять свои особенности внешнему миру. Не уделяя внимания стадии безопасности, невозможно затем адекватно взаимодействовать с людьми, строить с ними дружеские, близкие отношения, получать от этого удовольствие и быть счастливыми.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель программы: развитие эмоционально-личностной сферы учащихся через создание среды психологической безопасности, развитие умения выстроить доверительные отношения с людьми, закрепление и развитие основных жизненных умений, приобретенные в начальной школе.

Задачи:

1. Формировать социальные знания о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;
2. Создать условия для овладения способами самопознания, рефлексии;
3. Развивать личностные УУД, усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта;
4. Учить способам исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях (познавательные УУД)
5. Развивать коммуникативные УУД, получать школьный опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.
6. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы: фломастеры, карандаши, ватман, бумага А4, А3, ноутбук, скотч, репродукции, фотографии.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего подросткового возраста.
5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме.

Основные формы проведения занятий:

- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

Содержание учебного курса.

5 класс (35 часов)

Тема 1. Я — ты — группа

Правила и безопасность. Продолжаем знакомиться. Наши чувства. Мое тело. Личное пространство. Коллаж.

Тема 1-а. «Мы — пятиклассники!»

Нравится – не нравится в средней школе. Мы – исследователи! День пятиклассника. Такие разные школы: начальная и средняя.

Тема 2. Учимся общаться

Начинаем общаться. Я и Ты – действуем вместе. Общаемся без слов. Доверие и взаимодействие группе. Мы – команда? Даём место другому и отстаиваем своё место. Просто скажи: «Нет!»

Тема 3. Конкуренция или сотрудничество?

Что такое конфликт? Причины конфликтов. Наши чувства в конфликте. Стратегии поведения в конфликте, понятие сотрудничества. Тренируем конструктивное поведение в конфликте. Конфликт? Отлично! Конфликты проходят, отношения остаются.

Тема 4. «Другие». Проблемы подростковой толерантности

Уникальность и различия. «Другие» в нашей жизни. «Странные» люди. Разные нормы и правила. Ярлыки и стереотипы. Стереотипы и предрассудки. Как жить в мире различий.

Рабочая программа рассчитана на учащихся 5-х классов (1 раз в неделю - 35 часов).

Формы и виды деятельности

- групповые занятия
- тренинговые упражнения
- ролевые и ситуационные игры
- занятия с использованием художественных средств выразительности
- дискуссии

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	Информационные ресурсы (в т.ч. ЭОР, ЦОР), использование ИКТ, ДОТ	Дата проведения	
				План	Факт
Тема 1. Я – Ты - Группа					
1	Правила и безопасность	1			
2	Продолжаем знакомиться	1			
3	Наши чувства	1			
4	Мое тело	1			
5	Личное пространство	1			
6	Коллаж	1			
Тема 1-а. «Мы — пятиклассники!»					
7	Нравится – не нравится в средней школе	1			
8	Мы – исследователи	1			
9	День пятиклассника	1			

10	Такие разные школы: начальная и средняя	1			
Тема 2. Учимся общаться					
11	Начинаем общаться	1			
12	Я и Ты – действуем вместе	1			
13-14	Общаемся без слов	2			
15	Доверие и взаимодействие в группе	1			
16	Мы – команда	1			
17	Даем место другому и отстаиваем свое	1			
18-19	Просто скажи: «нет!»	2			
Тема 3. Конкуренция или сотрудничество?					
20	Что такое конфликт?	1			
21	Причины конфликтов	1			
22	Наши чувства в конфликте	1			
23-24	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	2			
25-26	Тренируем конструктивное поведение в конфликте	2			
27	Конфликт? Отлично!	1			
28	Конфликты проходят, отношения остаются	1			
Тема 4. «Другие». Проблемы подростковой толерантности					
29	Уникальность и различия	1			
30	«Другие» в нашей жизни	1			
31	«Странные» люди	1			
32	Разные нормы и правила	1			
33	Ярлыки и стереотипы	1			
34	Стереотипы и предрассудки	1			
35	Как жить в мире различий	1			
	Итого по программе	35			

Метапредметными и результатами изучения курса явл

яется формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции

- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

Учебно-методическое обеспечение

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы / Под ред. С. В. Кривцовой, 2021 г., Генезис, Москва.
2. Школьный психолог // URL: <https://my.1september.ru/magazine/delivery/psy/>