

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»
6 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 6 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 6 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 6 класса, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, ФОП ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, так как учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Следует помнить, что в подростковом возрасте активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между пятиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у обучающихся, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекают подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

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: помочь подростку сформировать личностные качества как основы взаимоотношений с людьми, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

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.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы: аудиозаписи, видеосюжеты, фломастеры, карандаши, краски, мелки, ватман, пластилин, бумага А4, А3, ноутбук, фотографии, скотч и т. д.

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. 6 класс (35 часов)

Тема 1. Мои друзья.

Начинаем говорить о друзьях, знакомство. Отношения в паре. Понимаем друг друга. Третий – лишний? Как войти в общую работу, не нарушая ее. Обида. Я один, но я не одинок, ресурс одиночества. Здорово быть друзьями!

Тема 2. Я – взрослый?

Мир взрослых. Ярмарка. Мой взрослый мир. Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых. Я в ответе за своё будущее. Ответственность и принятие решений. Деньги во взрослом мире. Взрослые роли. Завершение.

Тема 3. Наши сильные чувства.

Зачем нам чувства? Как я выражаю свои чувства. Способы выражения чувств. Ресурсы тревоги. Наши страхи. Печаль. Радость

Тема 4. Кто я?

Какой бывает характер? Какой я? Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других. Мое имя и мой характер. Я глазами других. Мои ресурсы. Метафоры моего характера. Учимся ценить себя.

Рабочая программа рассчитана на учащихся 6 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. Мои друзья					
1	Начинаем говорить о друзьях, знакомство	1			
2	Отношения в паре	1			
3	Понимаем друг друга	1			
4	Третий – лишний?	1			
5-6	Как войти в общую работу, не нарушая ее	2			
7	Обида	1			
8	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества	1			
9	Здорово быть друзьями!	1			
Тема 2. Я взрослый?					
10	Мир взрослых	1			
11	Ярмарка	1			
12	Мой взрослый мир	1			
13-14	Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	2			
15	Я в ответе за свое будущее	1			
16	Ответственность и принятие решений	1			
17	Деньги во взрослом мире	1			
18	Взрослые роли	1			
19	Завершение	1			
Тема 3. Наши сильные чувства					
20	Зачем нам чувства?	1			
21	Как я выражаю свои чувства?	1			
22-23	Способы выражения чувств	2			

24	Ресурсы тревоги	1		
25	Наши страхи	1		
26	Печаль	1		
27	Радость	1		
Тема 4. Кто я?				
28	Какой бывает характер?	1		
29	Какой я?	1		
30	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других	1		
31	Мое имя и мой характер	1		
32	Я глазами других	1		
33	Мои ресурсы	1		
34	Метафоры моего характера	1		
35	Учимся ценить себя	1		
	Итого по программе	35		

Планируемые результаты

Метапредметными результатами изучения курса является 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/>