

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

<p><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>на методическом совете Протокол № _____ от «___» _____ 2025г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по ВР _____/_____/_____ «___» _____ 2025г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b></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»**  
**8 класс**  
**основного общего образования**  
срок реализации 2025-2026 учебный год

Рабочая программа составлена на основе  
Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками 7-8 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 «Психология и выбор профессии» для 8 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 8 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 подростками 7-8 классы». Программа предназначена для обучающихся 8 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.

Это самый «провальный» возраст в отношении к учебе. У многих восьмиклассников снижена учебная мотивация, в учёбе они не видят никакого интереса и ценности: страха перед взрослыми — учителями и родителями — уже гораздо меньше, собственная мотивация еще не появилась. Вместе с тем существует огромная потребность выстраивать отношения со сверстниками, зарождающийся или уже явный интерес к противоположному полу, задача отстоять свое место в группе.

Именно в этом возрасте в группе начинает выстраиваться достаточно жесткая иерархия. Возникает стремление к лидерству, для его достижения порой задействуются все средства. Явные лидеры и их приближенные все более заметны. И конечно, вместе с этим появляются изгои — либо изолированные, которые «сами по себе», либо те, кого группа явно отвергает.

Подростковый возраст — возраст максимализма и стремления к справедливости: к справедливым замечаниям, оценкам в школе, к справедливым претензиям со стороны родителей.

Подросткам свойственны категоричность суждений и некоторая узость восприятия. Они верят в некую абсолютную, очевидную для всех справедливость. Все осложняется повышенной чувствительностью и ранимостью, присущими этому возрасту.

Предлагаемый курс психологических занятий в средней школе 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, игра 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.  
8 класс (35 часов)**

**Тема 1. Один на один с городом и миром**

Мир вокруг меня. Ситуации неопределённости. Опасно-безопасно. Столкновение с препятствиями. Нестандартные ситуации. Подведение итогов.

**Тема 2. Отношения с ровесниками.**

Как мы общаемся? Как я общаюсь? Структура группы. Лидеры и аутсайдеры. Королевство. Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?

**Тема 3. Отношения со взрослыми.**

Подросток — инструкция по применению. Конструктивное общение. Учимся обозначать свои границы. Расстаемся с негативом. «Идеальный ребенок». Мой род — моя опора.

**Тема 4. Профориентация**

Я и выбор профессии. Мои ресурсы: что я умел и умею. Я начинаю работать. Экспедиция. Хочу и умею. Моя профессия.

Рабочая программа рассчитана на учащихся 8 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 - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	Информационные ресурсы (в т.ч. ЭОР, ЦОР), использование ИКТ, ДОТ	Дата проведения	
				План	Факт

<b>Тема 1. Один на один с городом и миром</b>					
1	Мир вокруг меня	1			
2-3	Ситуации неопределённости	2			
4-5	Опасно-безопасно	2			
6-7	Столкновение с препятствиями	2			
8-9	Нестандартные ситуации	2			
10	Подведение итогов	1			
<b>Тема 2. Отношения с ровесниками</b>					
11-12	Как мы общаемся?	2			
13	Как я общаюсь?	1			
14	Структура группы	1			
15-16	Лидеры и аутсайдеры	2			
17	Королевство	1			
18	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?	1			
<b>Тема 3. Отношения со взрослыми</b>					
19	Подросток - инструкция по применению	1			
20-21	Конструктивное общение.	2			
22	Учимся обозначать свои границы	1			
23	Расстаемся с негативом.	1			
24	«Идеальный ребенок»	1			
25	Мой род — моя опора	1			
<b>Тема 4. Профориентация</b>					
26	Я и выбор профессии	1			
27-28	Мои ресурсы: что я умел и умею	2			
29-30	Я начинаю работать	2			
31	Экспедиция	1			
32-33	Хочу и умею	2			
34	Моя профессия	1			
35	Итоговое занятие	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 подростками 7-8 классы/ Под ред. С. В. Кривцовой, 2021 г., Генезис, Москва.
2. Школьный психолог // URL: <https://my.1september.ru/magazine/delivery/psy/>