

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Жизненные навыки»**

**5 класс**

**На 2023-2024 учебный год**

Погудина О.В.  
Педагог-психолог

Рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 5-6 классов «Жизненные навыки» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, положениями Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №1 имени А.Ваганова.

Рабочая программа «Жизненные навыки» составлена на основе 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. – Москва: Генезис, 2012г. Данное пособие одобрено ФГУ «Федеральный институт развития образования» в качестве учебно-методического пособия для педагогов и психологов учреждений основного и дополнительного образования системы общего образования РФ.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Все мы знаем, что в определённом возрасте ребёнок должен научиться ходить, говорить, плавать, кататься на велосипеде. Это необходимые физические навыки. Не менее значимыми являются психологические умения, которые необходимы ребёнку в жизни. Ведь многие проблемы взрослых людей имеют свои корни в детстве, когда такие умения не были приобретены.

В каждом возрасте свои психологические умения. Многие дети самостоятельно осваивают эти умения. Тем не менее, нет людей, у которых не было бы никаких проблем. Одному ребёнку сложно справиться с чувствами, другому – наладить контакт со сверстниками. Если эти умения не освоены в нужном возрасте, дальше их приобрести будет уже сложнее. Темы занятий и форма их организации соответствует возрастным задачам детей и подростков.

Известно, что такие критерии развития личности, как социальная интегрированность, самостоятельность и достоинство, сложно направленно формировать. Эти человеческие качества появляются сами собой вследствие успешного решения личностью определенных жизненных задач.

Программа «Жизненные навыки» акцентирует жизненные задачи возраста, знакомит с ними детей и родителей, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи, и, наконец, предполагает наиболее адекватные способы решения. Содержанием программы стали не высшие психические функции, а чувства, потребности, переживания и пристрастия, — то есть субъективный мир человеческой души. В основе программы лежит уважение к субъективному миру чувств и потребностей ребенка. Курс учит серьезно относиться к своим и чужим чувствам, понимать этот особый мир.

Данная программа нацелена на социально-личностное развитие ребенка, предусматривает переход от формирования у детей представления о мире человеческих эмоций и своих личностных особенностях к развитию социальных и межличностных отношений, нравственно-этических норм. А для этого необходимо:

- создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;

- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

**Цель программы:** развитие личности ребенка, его самосознания и рефлексивных способностей.

**Задачи:**

- помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к новым школьным условиям;
- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам;
- формирование и развитие навыков разрешения конфликтов.

**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.

**Структура занятия:** вступительная беседа, разминка, работа по теме, заключительное обсуждение.

**Формы и методы работы**

- Тренинг
- Техника коллажа
- Рисование
- Ролевые игры
- Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия
- Моделирование образцов поведения
- Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов

**Формы контроля:** входная, итоговая диагностика (уровень тревожности), творческие работы.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- способность определять и высказывать под руководством педагога самые простые, общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умения в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.

Обучающиеся получат возможность для формирования

- *внутренней позиции в отношении различных ситуаций общения и совместной деятельности,*
- *адекватной мотивацией учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы,*
- *ориентации на моральные нормы и их выполнение.*

### Метапредметные результаты

**Регулятивные УДД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- высказывать свое предположение (версию);
- работать по предложенному педагогом плану;
- совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

**Познавательные УДД:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога;
- распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- исследовать свои качества и свои особенности.

**Коммуникативные УДД:**

- выражать свои мысли;
- объяснять свое несогласие и пытаться договориться;
- владение навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи;
- осознание особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

### Предметные результаты

Обучающийся научиться

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.
- Учиться высказывать свое мнение;
- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Обучающийся получит возможность научиться

- Принимать самого себя и других людей;
- Чувству сопереживания и сочувствия;
- Умению идти на компромисс;
- Навыкам саморегуляции;
- Умению различать типы темперамента;
- Позитивному самоотношению при обогащении черт характера

К **результатам обучения** относятся **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), **опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Раздел 1 .Я – ты – группа.*

Основные задачи работы на этом этапе – создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Работа с собственными чувствами, определение безопасного места и собственных границ.

### *Раздел 2. «Мы – пятиклассники!» Проблемы адаптации к средней школе.*

Работа направлена на помощь детям при адаптации к средней школе. Ребята получают возможность по-новому взглянуть на свои возможности, обнаружить преимущества, которые дает переход в среднюю школу.

### *Раздел 3 Учимся общаться.*

Будут рассмотрены разные позиции в общении, навыки взаимодействия, навыки общения с разными взрослыми: границы поведения, цензурность, лексики в разных группах (родители, учителя, друзья, одноклассники). После прохождения этой темы подросток будет знать, каким навыкам ему нужно обучиться и как, какими он уже владеет и может на них опираться.

### *Раздел 4. Конкуренция или сотрудничество?*

Формирование и развитие навыков разрешения конфликтов. Показать разные стратегии поведения в конфликтах и выбрать для каждого свои. У подростков появляется новый опыт проживания конфликтных ситуаций.

### *Раздел 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.*

Основная цель – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Будут рассмотрены не только «другие» сверстники, но и другие, «не мои» группировки (например, эмо, готы и т.д.), «другие» взрослые, дети. Сравнение своей и другой группы, исследование, какие группы есть в классе, в школе. Что нужно сделать, чтобы дать другим быть рядом со мной?

№	Название раздела (темы) программы	Количество часов	Содержательные единицы программы	Планируемые результаты		
1	Я - ты – группа.	7	<p>Правила и безопасность. Продолжаем знакомиться. Что я знаю о себе. Наши чувства. Говорим о своих чувствах. Мое тело Личное пространство Коллаж Диагностика адаптации к основной школе.</p>	<p><u>Личностные УУД</u> <u>Ученик научится:</u> -взаимодействовать в группе с целью наиболее эффективного решения поставленных задач; -выражать вербально переживаемые чувства; -соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу. -определять комфортные границы общения в разных ситуациях; -понимать важность развития эмпатии; -соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу. <u>Ученик получит возможность:</u> -поделиться опытом переживания различных чувств в классе;</p>	<p><u>Регулятивные УУД</u> <u>Ученик научится:</u> -принимать и сохранять учебную задачу; -учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения</p>	<p><u>Коммуникативные УУД</u> -осознавать качества необходимые для обучающегося основной школы; -оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации; -объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества; -осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -адаптироваться применительно к ситуации общения,</p>

				<p>-продолжить исследование своего тела;</p> <p>-анализировать внутреннее состояние в разных ситуациях, презентовать одноклассникам особенности своего внутреннего мира.</p>	<p>на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p>	<p>строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;</p> <p>-учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;</p> <p>-осознавать ответственность за своё речевое поведение;</p> <p>-анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;</p> <p>-осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.</p>
2	<p><b>Мы – пятиклассники!</b></p> <p><b>Проблемы адаптации к средней школе</b></p>	4	<p>Нравится – не нравится в средней школе.</p> <p>Мы – исследователи!</p> <p>День пятиклассника.</p> <p>Такие разные школы: начальная и средняя</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>-взаимодействовать в группе с целью наиболее эффективного решения поставленных задач;</p> <p>-выражать вербально переживаемые чувства;</p> <p>-соблюдать совместно</p>	<p><b>Регулятивные УУД</b></p> <p>Ученик <u>научится:</u></p> <p>-принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем;</p>	<p>необходимые для обучающегося основной школы;</p> <p>-оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;</p> <p>-объяснять значение эффективного общения,</p>



				<p>принятые правила занятий по данному курсу. -определять комфортные границы общения в разных ситуациях;</p> <p>-понимать важность развития эмпатии;</p> <p>-соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу.</p> <p><u>Ученик получит возможность:</u></p> <p>-сравнить опыт жизни в начальной школе и среднем звене;</p> <p>-стать исследователем новой обстановки, увидеть плюсы изменений;</p> <p>-получить опыт коллективного решения жизненных ситуаций, с которыми сталкивается в новой обстановке</p>	<p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p>	<p>взаимопонимания в жизни человека, общества;</p> <p>-осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;</p> <p>-учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;</p> <p>-осознавать ответственность за своё речевое поведение;</p> <p>-анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих</p>
--	--	--	--	---	--	---

						привычек; -осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.
3	Учимся общаться	8	Начинаем общаться Я и ты действуем вместе Общаемся без слов Доверие и взаимодействие в группе Мы – команда? Даем место другому и отстаиваем свое место. Просто скажи: «Нет!»	<u>Ученик научится:</u> -использовать невербальное общение в классе для достижения поставленных целей общения; -понимать значимость доверительных отношений; -определять границы в общении в паре, группе, классе. <u>Ученик получит возможность:</u> -поделиться опытом переживания различных чувств в классе; -отстаивать свое мнение в классе; -действовать в команде.	<b>Регулятивные УУД</b> <u>Ученик научится:</u> -принимать и сохранять учебную задачу; -учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - вносить необходимые коррективы в действие	-осознавать качества необходимые для обучающегося основной школы; -оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации; -объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества; -осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -адаптироваться применительно к ситуации общения,

					<p>после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p>	<p>строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;  -учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;  -осознавать ответственность за своё речевое поведение;  -анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;  -осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.</p>
4	<b>Конкуренция или сотрудничество?</b>	7	<p>Что такое конфликт?  Причины конфликтов  Наши чувства в конфликте  Стратегии поведения в конфликте.  Тренируем конструктивное поведение в конфликте.  Конфлик? Отлично!  Конфликты проходят</p>	<p><u>Ученик научится:</u>  -определять конфликтные ситуации, их причину;  -понимать чувства участников конфликта;  -оценивать стили поведения в конфликте. <u>Ученик получить</u></p>	<p><b>Регулятивные УУД</b>  Ученик <u>научится:</u>  -принимать и сохранять учебную задачу;  -учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем;</p>	<p>-осознавать качества необходимые для обучающегося основной школы;  -оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;  -объяснять значение</p>

			<p>отношения остаются.</p>	<p><u>возможность:</u>          -прогнозировать развитие конфликта, его последствий для участников;          -видеть положительное в конфликтной ситуации;          -анализировать внутреннее состояние участников конфликтной ситуации;          -планировать состояние отношений в паре, группе, классе после конфликта.</p>	<p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;          Ученик <u>получит возможность научиться:</u>          -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;          - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p>	<p>эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;          -осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;          Ученик <u>получит возможность научиться:</u>          -адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;          -учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;          -осознавать ответственность за своё речевое поведение;          -анализировать свои речевые привычки,</p>
--	--	--	----------------------------	--	--	---

						избавляться от плохих привычек; -осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.
5	<b>«Другие». Проблемы подростковой толерантности.</b>	8	Уникальность и различия. «Другие» в нашей жизни «Странные» люди Разные нормы и правила Ярлыки и стереотипы Как жить в мире различий Нужно ли человеку меняться? Итоговое занятие	<u>Ученик научится:</u> -определять стереотипы, ярлыки и предрассудки в обычной жизненной ситуации; -оценивать влияние предрассудков и стереотипов на отношения и общение; -видеть свою уникальность и неповторимость. <u>Ученик получит возможность:</u> -в упражнениях тренировать умения видеть ярлыки и подлинные черты личности; -оценить свое поведение в общении, основанное на роли предрассудков; -оценить изменения в себе, развитие	<b>Регулятивные УУД</b> <u>Ученик научится:</u> -принимать и сохранять учебную задачу; -учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;	-осознавать качества необходимые для обучающегося основной школы; -оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации; -объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества; -осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -адаптироваться применительно к

				<p>личностных качеств в течение года;  -анализировать результаты работы по курсу, подводить итоги изменений в отношениях с одноклассниками.</p>	<p>- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p>	<p>ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;  -учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;  -осознавать ответственность за своё речевое поведение;  -анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;  -осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.</p>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>				

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	
1	Правила и безопасность	1 час	Фронтальная работа, упражнения на знакомство и установление контакта
2	Продолжаем знакомиться	1 час	Фронтальная работа, упражнения на знакомство и установление контакта
3	Наши чувства	1 час	Групповая работа, развивающие упражнения. Моделирование образцов поведения
4	Говорим о своих чувствах	1 час	<b>Дискуссия</b>
5	Мое тело	1 час	Индивидуальная работа, развивающие упражнения
6	Личное пространство	1 час	Индивидуальная работа, развивающие упражнения
7	Коллаж	1 час	Коллаж «Наш класс»
8	Нравится – не нравится в средней школе	1 час	Групповая работа, дискуссия, развивающие упражнения
9	Мы – исследователи!	1 час	Групповая работа, развивающие упражнения
10	День пятиклассника	1 час	Групповая работа, развивающие упражнения. Ролевая игра
11	Такие разные школы: начальная и средняя	1 час	Индивидуальная работа, дискуссия, развивающие упражнения
12	Начинаем общаться	1 час	Групповая работа, дискуссия, развивающие упражнения
13 14	Я и ты действуем вместе	2 часа	Групповая работа, дискуссия, упражнения на отработку навыков взаимодействия Индивидуальная и групповая работа
15	Общаемся без слов	1 час	Работа в парах, ролевые игры, развивающие упражнения
16	Доверие и взаимодействие в группе	1 час	Работа в парах, развивающие упражнения
17	Мы – команда?	1 час	Фронтальная работа. Дискуссия
18	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1 час	Групповая работа, обсуждение, упражнения на отработку навыков взаимодействия.
19	Просто скажи: «Нет!»	1 час	Индивидуальная и групповая работа. Тренинг. Моделирование образцов поведения
20	Что такое конфликт	1 час	Индивидуальная работа, работа в парах, развивающие

			упражнения
<b>21</b>	Причины конфликта	1 час	Дискуссия, развивающие упражнения. Ролевая игра
<b>22</b>	Наши чувства в конфликте	1 час	Обсуждение, развивающие упражнения. Моделирование образцов поведения.
<b>23</b>	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1 час	Групповая работа, обсуждение, упражнения на отработку навыков взаимодействия. Моделирование образцов поведения
<b>24</b>	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	3 часа	Тренинг. Индивидуальная и групповая работа
<b>25</b>			Индивидуальная и групповая работа
<b>26</b>			Индивидуальная и групповая работа
<b>27</b>	Уникальность и различия.	1 час	Индивидуальная и групповая работа, развивающие упражнения
<b>28</b>	«Другие» в нашей жизни	1 час	Групповая работа, обсуждение
<b>29</b>	«Странные» люди	1 час	Групповая работа, обсуждение
<b>30</b>	Разные нормы и правила	1 час	Фронтальная работа, обсуждение, работа с притчей.
<b>31</b>	Ярлыки и стереотипы	2 часа	Дискуссия. Развивающие упражнения, обсуждение
<b>32</b>			Развивающие упражнения, обсуждение
<b>33</b>	Как жить в мире различий	1 час	Групповая и индивидуальная работа, дискуссия, анализ ситуаций
<b>34</b>	Итоговое занятие	1 час	Фронтальная и групповая работа. Рефлексия



**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 «А» КЛАСС:**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата по факту</b>
<i><b>1. Я - ты - группа</b></i>					
<b>1</b>	Правила и безопасность	1 час		<b>07.09.2023</b>	
<b>2</b>	Продолжаем знакомиться	1 час	1	<b>14.09.2023</b>	
<b>3</b>	Наши чувства	1 час	1	<b>21.09.2023</b>	
<b>4</b>	Говорим о своих чувствах	1 час	1	<b>28.09. 2023</b>	
<b>5</b>	Мое тело	1 час	1	<b>05.10.2023</b>	
<b>6</b>	Личное пространство	1 час	1	<b>12.10.2023</b>	
<b>7</b>	Коллаж	1 час	1	<b>19.10.2023</b>	
<b>8</b>	Нравится – не нравится в средней школе	1 час	1	<b>26.10.2023</b>	
<b>9</b>	Мы – исследователи!	1 час	1	<b>09.11.2023</b>	
<b>10</b>	День пятиклассника	1 час	1	<b>16.11.2023</b>	
<b>11</b>	Такие разные школы: начальная и средняя	1 час	1	<b>23.11.2023</b>	
<b>12</b>	Начинаем общаться	1 час	1	<b>30.11.2022</b>	
<b>13</b>	Я и ты действуем вместе	2 часа	1	<b>07.12.2023</b>	
<b>14</b>			1	<b>14.12.2023</b>	
<b>15</b>	Общаемся без слов	1 час	1	<b>21.12.2023</b>	
<b>16</b>	Доверие и взаимодействие в группе	1 час	1	<b>28.12.2023</b>	
<b>17</b>	Мы – команда?	1 час	1	<b>11.01.2024</b>	
<b>18</b>	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1 час	1	<b>18.01.2024</b>	
<b>19</b>	Просто скажи: «Нет!»	1 час	1	<b>25.01.2024</b>	
<b>20</b>	Что такое конфликт	1 час	1	<b>01.02.2024</b>	
<b>21</b>	Причины конфликта	1 час	1	<b>08.02.2024</b>	
<b>22</b>	Наши чувства в конфликте	1 час	1	<b>15.02.2024</b>	
<b>23</b>	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1 час	1	<b>29.02.2024</b>	
<b>24</b>	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	3 часа	1	<b>07.03.2024</b>	
<b>25</b>			1	<b>14.03.2024</b>	
<b>26</b>			1	<b>21.03.2024</b>	
<b>27</b>	Уникальность и различия.	1 час	1	<b>04.04.2024</b>	
<b>28</b>	«Другие» в нашей жизни	1 час	1	<b>11.04.2024</b>	
<b>29</b>	«Странные» люди	1 час	1	<b>18.04.2024</b>	
<b>30</b>	Разные нормы и правила	1 час	1	<b>25.04.2024</b>	
<b>31</b>	Ярлыки и стереотипы	2 часа	1	<b>16.05.2024</b>	
<b>32</b>			1	<b>23.05.2024</b>	
<b>33</b>	Как жить в мире различий	1 час	1	<b>30.05.2024</b>	
<b>34</b>	Итоговое занятие	1 час	1	<b>30.05.2024</b>	

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 «В» КЛАСС:**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата по факту</b>
1	Правила и безопасность	1 час		<b>01.09.2023</b>	
2	Продолжаем знакомиться	1 час	1	<b>08.09.2023</b>	
3	Наши чувства	1 час	1	<b>15.09.2023</b>	
4	Говорим о своих чувствах	1 час	1	<b>22.09. 2023</b>	
5	Мое тело	1 час	1	<b>29.09.2023</b>	
6	Личное пространство	1 час	1	<b>06.10.2023</b>	
7	Коллаж	1 час	1	<b>13.10.2023</b>	
8	Нравится – не нравится в средней школе	1 час	1	<b>20.10.2023</b>	
9	Мы – исследователи!	1 час	1	<b>27.10.2023</b>	
10	День пятиклассника	1 час	1	<b>10.11.2023</b>	
11	Такие разные школы: начальная и средняя	1 час	1	<b>17.11.2023</b>	
12	Начинаем общаться	1 час	1	<b>24.11.2023</b>	
13	Я и ты действуем вместе	2 часа	1	<b>01.12.2022</b>	
14			1	<b>08.12.2023</b>	
15	Общаемся без слов	1 час	1	<b>15.12.2023</b>	
16	Доверие и взаимодействие в группе	1 час	1	<b>22.12.2023</b>	
17	Мы – команда?	1 час	1	<b>29.12.2023</b>	
18	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1 час	1	<b>12.01.2024</b>	
19	Просто скажи: «Нет!»	1 час	1	<b>19.01.2024</b>	
20	Что такое конфликт	1 час	1	<b>26.01.2024</b>	
21	Причины конфликта	1 час	1	<b>02.02.2024</b>	
22	Наши чувства в конфликте	1 час	1	<b>09.02.2024</b>	
23	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1 час	1	<b>16.02.2024</b>	
24	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	3 часа	1	<b>01.03.2024</b>	
25			1	<b>15.03.2024</b>	
26			1	<b>22.03.2024</b>	
27	Уникальность и различия.	1 час	1	<b>05.04.2024</b>	
28	«Другие» в нашей жизни	1 час	1	<b>12.04.2024</b>	
29	«Странные» люди	1 час	1	<b>19.04.2024</b>	
30	Разные нормы и правила	1 час	1	<b>26.04.2024</b>	
31	Ярлыки и стереотипы	2 часа	1	<b>10.05.2024</b>	
32			1	<b>17.05.2024</b>	
33	Как жить в мире различий	1 час	1	<b>24.05.2024</b>	
34	Итоговое занятие	1 час	1	<b>24.05.2024</b>	

### **Литература для учителя**

- 1) Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 класс / Под ред. С. В. Кривцовой. 2012 г., «Генезис», Москва.
- 2) Первый раз в пятый класс. Коблик Е. Г.«Генезис» 2012г., Москва
- 3) <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2013/09/23/rabochaya-programma-zhiznennye-navyki>