

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Жизненные навыки»**

**6 класс**

**На 2023-2024 учебный год**

Погудина О.В.  
Педагог-психолог

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки»**  
**6 класс**

Программа рассчитана на реализацию в 1 года в количестве 34 часа (1 час в неделю).  
Рабочая программа разработана на основе программы «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6- класс)» / С. В. Кривцова, Д. В. Рязанова, О. И. Еронова, Е. А. Пояркова; Под ред. С. В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012г.;

Программа учебного предмета полностью соответствует целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования и направлена на обеспечение достижения выпускником основной общеобразовательной школы личностных метапредметных УУД, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего подросткового возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Личностные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

**Основная цель курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки»** – развитие эмоционального интеллекта учащихся. Эмоциональный интеллект в данном случае определяется как личностные действия, содержанием которых являются социальные способы межличностного и внутриличностного взаимодействия. Жизненные навыки отличаются рядом особенностей, делающих их незаменимыми в любом воспитательном процессе: конкретность и привязанность к ситуации. Т.е. эти навыки предполагают усвоение конкретных шагов по установлению эффективного взаимодействия с окружающим миром в конкретных ежедневных ситуациях. Таким образом, все занятия направлены на формирование способов поведения ребенка в конфликтных, трудных для него жизненных ситуациях. Многие психологи указывают на то, что еще до возникновения подросткового кризиса детей необходимо снабдить психологическими средствами его разрешения. Формируемые навыки многоуровневые. В каждом случае можно выделить:

1. Простой уровень – ориентировку в способе поведения (что сказать и что сделать);
2. Более сложный – почему именно сейчас это нужно сделать (анализ ситуации);
3. Самый сложный – какую позицию я открыто занимаю, когда выбираю это поведение, какую позицию я неявно занимаю, когда избегаю этого поведения (анализ позиции в свете ценностей и убеждений).

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

- 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 навыка, развивающими эмоциональный интеллект;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Программа данного предмета – один из важных этапов систематической работы по предупреждению противоправного и асоциального поведения образовательной организации.

Планируемым результатом освоения предмета является формирование жизненных навыков в соответствие с возрастными жизненными задачами учащихся младшего подросткового возраста, рассматриваемым в стандарте как личностные и метапредметные УД.

Таким образом, в результате освоения элективного курса у учащихся формируются **следующие умения**:

1. Выстраивать эффективный диалог с взрослыми и сверстниками;
2. Демонстрировать понимание ценностного смысла общения, дружбы, взаимопомощи;
3. Осуществлять целеполагание в доступном для возраста варианте, предвидеть последствия принятых решений;
4. Определять допустимые границы общения в разных ситуациях.

Основной **формой проведения занятий** являются фронтальные занятия с элементами тренинга, дающие возможность на занятиях в группе осваивать практические навыки поведения в предлагающихся упражнениях. Методы, используемые при проведении занятий:

- Экспрессивные (направлены на освобождение от эмоциональной перегруженности);
- Рассказывание и разыгрывание историй и сюжетов по теме занятия (направлено на решение разнообразных задач в зависимости от целей конкретного занятия);
- Работа с текстами с элементами критического мышления (реализация технологии подхода «Критическое мышление» американских авторов Дж. Стила, М. Кертис и др.)
- Метод совместных проектов (направлен на развитие умения выделять цели, задачи и шаги реализации в практической деятельности).

Так как данный учебный предмет не предполагает индивидуальную оценку сформированности навыков, выраженную в балльной системе, то программа не содержит пункта «Критерии и нормы оценивания». Рабочая программа занятий выстроена в соответствие с Примерной программой «Жизненные навыки» С. В. Кривцовой, при этом дополнительно включены часы для проведения входной и итоговой диагностики (в I и IV четвертях учебного года).

#### **Планируемые результаты освоения программы.**

##### **Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий**

###### **Ученик научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

###### **Ученик получит возможность научиться:**

- 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.

##### **Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий**

###### **Ученик научится:**

- 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;

###### **Ученик получит возможность научиться:**

- 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, избавляться от плохих привычек;

- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

### **Результаты формирования личностных универсальных учебных действий**

#### **Ученик научится:**

- взаимодействовать в группе с целью наиболее эффективного решения поставленных задач;
- выражать вербально переживаемые чувства;
- соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу.
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- определять комфортные границы общения в разных ситуациях;
- понимать важность развития эмпатии;
- использовать невербальное общение в классе для достижения поставленных целей общения;
- понимать значимость доверительных отношений;
- определять границы в общении в паре, группе, классе.
- определять конфликтные ситуации, их причину;
- понимать чувства участников конфликта;
- оценивать стили поведения в конфликте.
- определять стереотипы, ярлыки и предрассудки в обычной жизненной ситуации;
- оценивать влияние предрассудков и стереотипов на отношения и общение;
- видеть свою уникальность и неповторимость.
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого;
  - слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
  - признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

## Содержание.

### Другие. Проблемы подростковой толерантности (Продолжение).

Диагностика в начале учебного года.

*Социометрическое изучение межличностных отношений в детском коллективе (на основе метода Дж. Морено);*

*Выявления уровня тревожности учащихся 6 классов;*

*Определение уровня самооценки у учащихся 6 классов;*

*Изучение отношения к школьным предметам.*

«Странные» люди.

Разные нормы и правила. *Их сосуществование в мире.*

Ярлыки и стереотипы в жизни людей.

Жизнь людей в мире различий.

### Мои друзья.

Начинаем говорить о друзьях. Знакомство.

Отношения в паре

Понимаем друг друга.

Третий – лишний? Как войти в общую работу, не нарушая ее.

Обида как чувство, которое нужно уметь переживать.

Ресурс одиночества.

Здорово быть друзьями.

### Я – взрослый?

Мир взрослых в восприятии подростков.

Роли взрослых в жизни, в разных ситуациях.

Ответственность взрослых, принятие решений.

Место подростков в этом мире.

Ответственность человека за свое будущее.

### Дополнительные занятия по теме

Деньги во взрослом мире.

Взрослые роли

### Наши сильные чувства.

Зачем нам чувства? Какие чувства бывают, сколько их, зачем они нужны?

Способы выражения чувств.

Зачем нужны тревоги и страхи.

Чувства печали и радости.

Итоговая диагностика.

*Социометрическое изучение межличностных отношений в детском коллективе (на основе метода Дж. Морено);*

*Динамика личностного роста (Степанов П.В. и др. Тестовая диагностика личностного роста школьников);*

*Выявления уровня тревожности учащихся;*

### Тематическое планирование.

№	Разделы	Кол-во часов	Содержание стандарта	Основные виды деятельности
1	Другие. Проблемы подростковой толерантности.	6	Формирование способности у учащихся уважать других людей, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном	Выполнение письменных работ; Выполнение практических упражнений с последующим индивидуальным и фронтальным обсуждением.

			социуме.	
<b>2</b>	<b>Мои друзья.</b>	<b>8</b>	Формирование личности учащихся, уважающей других людей, умеющей вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.	Беседы, обсуждения по теме занятия; Выполнение практических упражнений в паре, группе с последующим обсуждением; Выполнение индивидуальных творческих работ (проективные тесты, графические приемы).
<b>3</b>	<b>Я – взрослый?</b>	<b>8</b>	Развитие у учащихся ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы.	Беседы, обсуждения по теме занятия; Выполнение практических упражнений в паре, группе с последующим обсуждением; Проектная деятельность (проигрывание роли взрослого с определением цели, задач, последовательности шагов, самоанализом).
<b>4</b>	<b>Дополнительные занятия по теме</b>	<b>2</b>	Развитие у учащихся ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы.	Индивидуальные и групповые письменные работы; Беседы и обсуждения по теме; Выполнение практических упражнений.
<b>5</b>	<b>Наши сильные чувства</b>	<b>11</b>	Развитие готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, развитие системы значимых социальных и межличностных отношений.	Беседы, обсуждения по теме занятия; Выполнение практических упражнений с последующим обсуждением; Выполнение индивидуальных письменных работ.
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		

**Тематическое и поурочное планирование.**

Раздел темы	Кол-во часов	Содержание программы	Поурочное планирование		Планируемые результаты
<b>1.Другие. Проблемы подростковой толерантности.</b>	6	Диагностика в начале учебного года, обсуждение результатов (самооценка, воспитанность, тревожность). Социометрическое изучение межличностных отношений в детском коллективе (на основе метода Дж. Морено); Выявления уровня тревожности учащихся 6 классов; Определение уровня самооценки у учащихся 6 классов; Изучение отношения к школьным предметам. Разные нормы и правила. Их сосуществование в мире. Кого мы считаем «странными». Ярлыки и стереотипы в жизни людей. Жизнь людей в мире различий.	1.	Входная диагностика	<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 получить возможность:</u> -оценить свои особенности и отличия от других, их ценность; -оценить свое поведение в общении, основанное на нормах и правилах в обществе, школе, классе; -анализировать результаты психологического тестирования в начале года, запланировать траекторию дальнейшего личностного развития.
	2.		«Странные» люди		
	3.		Разные нормы и правила		
	4.		Ярлыки и стереотипы		
	5.		Стереотипы и предрассудки		
	6.		Как жить в мире различий. Подведение итогов темы		
<b>2.Мои друзья.</b>	8	Начинаем говорить о друзьях. Знакомство. Отношения в паре.	7.	Начинаем говорить о друзьях. Знакомство.	<u>Ученик научится:</u> -разграничивать понятия «друзья», «знакомые», «приятели», «одноклассники»;

		<p>Понимаем друг друга. Третий – лишний? Как войти в общую работу, не нарушая ее. Обида как чувство, которое нужно уметь переживать. Ресурс одиночества. Здорово быть друзьями.</p>	<p><b>8.</b> Отношения в паре.</p>	<p>-анализировать качества человека - друга, требования к друзьям и к себе; -определять комфортные границы дружбы; -видеть ресурсы одиночества. <u>Ученик получит возможность:</u> -анализировать свои чувства в паре, группе (друзья); -анализировать понятия «свобода» и «границы» в отношениях с друзьями; -проанализировать причину возникновения обиды в отношениях с друзьями, следствия переживания обиды; -проанализировать ресурсы, которые заложены в возможности побыть одному.</p>
			<p><b>9.</b> Понимаем друг друга.</p>	
			<p><b>10.</b> Понимаем друг друга. «Свобода» и «границы» в отношениях</p>	
			<p><b>11.</b> Третий – лишний?</p>	
			<p><b>12.</b> Обида</p>	
			<p><b>13.</b> Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества.</p>	
			<p><b>14.</b> Здорово быть друзьями.</p>	
<b>3.Я – взрослый?</b>	<b>8</b>	<p>Роли взрослых в жизни, в разных ситуациях. Ответственность взрослых, принятие решений. Место подростков в этом мире.</p>	<p><b>15.</b> Мир взрослых.</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p>



		Ответственность человека за свое будущее.	16.	Ярмарка.	<p>-понимать разницу в ответственности взрослых и детей;</p> <p>-принимать ответственность за свой выбор на занятиях, оценивать последствия принятых решений;</p> <p>-определять свое место в этом мире: взрослый, подросток или ребенок?</p> <p><u>Ученик получит возможность:</u></p> <p>-в упражнениях тренировать умение определять границы ответственности за принятые решения;</p> <p>-анализировать свои чувства, возникающие в момент принятия решения, в результате принятого решения;</p> <p>-проанализировать особенности, которые характерны для мира взрослых;</p> <p>-планировать свое развитие с целью соответствия миру взрослых в будущем.</p>
			17.	Мой мир взрослых.	
			18.	Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	
			19.	Я в мире детей, подростков, взрослых.	
			20.	Я в ответе за свое будущее	
			21.	Ответственность и принятие решений	
			22.	Подведение итогов по теме «Я - взрослый?»	
Дополнительные занятия по теме «Я – взрослый?»	2	Деньги во взрослом мире. Взрослые роли.	23.	Деньги во взрослом мире	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>-в упражнениях брать на себя взрослые роли, видеть их отличие от ролей детей;</p>

			24.	Взрослые роли	-понимать значимость денег во взрослом мире, определять мифы о деньгах, которые есть в группе сверстников. <u>Ученик получит возможность:</u> -анализировать ответственность за свою роль в мире взрослых; -закрепить знания о мире взрослых.
<b>Наши сильные чувства</b>	11	Зачем нам чувства? Какие чувства бывают, сколько их, зачем они нужны? Способы выражения чувств. Зачем нужны тревоги и страхи. Чувства печали и радости. Итоговая диагностика, обсуждение результатов (самооценка, тревожность, воспитанность). Социометрическое изучение межличностных отношений в детском коллективе (на основе метода Дж. Морено); Динамика личностного роста (Степанов П.В. и др. Тестовая диагностика личностного роста школьников); Выявления уровня тревожности . Изучение отношения к школьным предметам.	25.	Зачем нам чувства?	<u>Ученик научится:</u> -определять переживаемые чувства, называть их правильно, разделять понятия «чувства», «ощущения», «действия»; -определять социально приемлемые способы выражения своих чувств. <u>Ученик получит возможность:</u>
			26.	Как я выражаю свои чувства?	-выражать свои чувства в безопасной обстановке; -анализировать особенности выражения чувств в зависимости от особенностей развития человека, от ситуации;
			27.	Способы выражения чувств. Часть1.	-проанализировать наличие своего страха, отделять страхи и тревогу, видеть их ресурсы;
			28.	Способы выражения чувств. Часть2.	-проанализировать свои личностные особенности, соответствие изменений первоначально поставленным целям и задачам.
			29.	Ресурсы тревоги.	
			30.	Наши страхи.	

	Анкетирование классных руководителей и родителей учащихся по итогам изучения курса в течение учебного года.	<b>31.</b>	Ресурсы наших страхов.
		<b>32.</b>	Печаль
		<b>33.</b>	Радость
		<b>34.</b>	Итоговая диагностика реализации программы в 5-6 классах. Часть 1.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по психологии  
«Жизненные навыки» 6 –е классы**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Дата проведения (план)</b>	<b>Дата проведения (по факту)</b>
1.	Входная диагностика	Групповая работа. Тестирование	<b>05.09.2023</b>	
2.	«Странные» люди	Индивидуальная и групповая работа, развивающие упражнения	<b>12.09.2023</b>	
3.	Разные нормы и правила	Фронтальная работа, обсуждение, работа с притчей.	<b>19.09.2023</b>	
4.	Ярлыки и стереотипы	Развивающие упражнения, обсуждение	<b>26.09. 2023</b>	
5.	Стереотипы и предрассудки	Групповая дискуссия	<b>03.10.2023</b>	
6.	Как жить в мире различий. Подведение итогов темы	Групповая и индивидуальная работа, анализ ситуаций.	<b>10.10.2023</b>	
7.	Начинаем говорить о друзьях. Знакомство.	Групповая дискуссия	<b>17.10.2023</b>	
8.	Отношения в паре.	Развивающие упражнения, обсуждение	<b>24.10.2023</b>	
9.	Понимаем друг друга.	Ролевая игра	<b>07.11.2023</b>	
10.	Понимаем друг друга. «Свобода» и «границы» в отношениях	Групповая и индивидуальная работа, анализ ситуаций.	<b>14.11.2023</b>	
11.	Третий – лишний?	Групповая и индивидуальная работа, анализ ситуаций.	<b>21.11.2023</b>	
12.	Обида	Групповая и индивидуальная работа, анализ ситуаций.	<b>28.11.2023</b>	
13.	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества.	Индивидуальная работа, дискуссия, развивающие упражнения	<b>05.12.2022</b>	
14.	Здорово быть друзьями.	Игровые и тренинговые упражнения	<b>12.12.2023</b>	
15.	Мир взрослых.		<b>19.12.2023</b>	
16.	Ярмарка.	Развивающие упражнения, релаксация	<b>26.12.2023</b>	
17.	Мой мир взрослых.		<b>29.12.2023</b>	
18.	Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	Индивидуальная работа, дискуссия, развивающие упражнения	<b>09.01.2024</b>	

19	Я в мире детей, подростков, взрослых.	Индивидуальная работа, дискуссия, развивающие упражнения	16.01.2024	
20.	Я в ответе за свое будущее	Индивидуальная работа, дискуссия, развивающие упражнения	23.01.2024	
21.	Ответственность и принятие решений	Беседа. Развивающие упражнения	30.01.2024	
22.	Подведение итогов по теме «Я - взрослый?»	Индивидуальная и групповая работа, дискуссия, развивающие упражнения	06.02.2024	
23.	Деньги во взрослом мире	Беседа. Развивающие упражнения	13.02.2024	
24.	Взрослые роли	Индивидуальная и групповая работа, дискуссия, развивающие упражнения	27.02.2024	
25.	Зачем нам чувства?	Индивидуальная работа, беседа, выполнение теста	05.03.2024	
26.	Как я выражаю свои чувства?	Групповая работа, обсуждение, развивающие упражнения	12.03.2024	
27.	Способы выражения чувств. Часть1.	Работа в парах, развивающие упражнения	19.03.2024	
28.	Способы выражения чувств. Часть2.	Работа в парах, развивающие упражнения	02.04.2024	
29.	Ресурсы тревоги.	Индивидуальная работа, беседа, выполнение теста	09.04.2024	
30.	Наши страхи.	Беседа. Развивающие упражнения	16.04.2024	
31.	Ресурсы наших страхов.	Групповая дискуссия. Развивающие упражнения	23.04.2024	
32.	Печаль	Беседа. Развивающие упражнения	07.05.2024	
33.	Радость	Беседа. Развивающие упражнения	14.05.2024	
34.	Итоговая диагностика реализации программы	Индивидуальная работа, беседа,	21.05.2024	

		выполнение теста		
	<b>Итого: 34 часа</b>			

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по психологии  
«Жизненные навыки» 6 –е классы**

№	Тема урока	Контроль	Дата проведения (план)	Дата проведения (по факту)
1.	Входная диагностика	Входная диагностика	05.09.2023	
2.	«Странные» люди		12.09.2023	
3.	Разные нормы и правила		19.09.2023	
4.	Ярлыки и стереотипы		26.09. 2023	
5.	Стереотипы и предрассудки		03.10.2023	
6.	Как жить в мире различий. Подведение итогов темы		10.10.2023	
7.	Начинаем говорить о друзьях. Знакомство.		17.10.2023	
8.	Отношения в паре.		24.10.2023	
9.	Понимаем друг друга.		07.11.2023	
10.	Понимаем друг друга. «Свобода» и «границы» в отношениях		14.11.2023	
11.	Третий – лишний?		21.11.2023	
12.	Обида		28.11.2023	
13.	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества.		05.12.2022	
14.	Здорово быть друзьями.		12.12.2023	
15.	Мир взрослых.		19.12.2023	
16.	Ярмарка.		26.12.2023	
17.	Мой мир взрослых.		29.12.2023	
18.	Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.		09.01.2024	
19	Я в мире детей, подростков, взрослых.		16.01.2024	
20.	Я в ответе за свое будущее		23.01.2024	
21.	Ответственность и принятие решений		30.01.2024	
22.	Подведение итогов по теме «Я - взрослый?»		06.02.2024	
23.	Деньги во взрослом мире		13.02.2024	
24.	Взрослые роли		27.02.2024	
25.	Зачем нам чувства?	Диагностика тревожност и	05.03.2024	
26.	Как я выражаю свои чувства?		12.03.2024	
27.	Способы выражения чувств. Часть 1.		19.03.2024	
28.	Способы выражения чувств. Часть 2.		02.04.2024	
29.	Ресурсы тревоги.		09.04.2024	
30.	Наши страхи.		16.04.2024	
31.	Ресурсы наших страхов.		23.04.2024	
32.	Печаль		07.05.2024	
33.	Радость		14.05.2024	
34.	Итоговая диагностика реализации программы	Итоговая диагностика	21.05.2024	
	<b>Итого: 34 часа</b>			

**Учебно-методическая литература:**

- Программа «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками »/ Под ред. С. В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012. – 248с.
- Возняк И.В. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2014.

– 23

