

Приложение к Образовательной программе
Основного общего образования
утв. пр. № 366 от 29.08.2025г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЯНИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Жизненные навыки. Уроки психологии»
5 классы

РП разработана:
педагогом-психологом:
Белошапкиной А.А.

2025 год

1. Планируемые результаты изучения курса «Жизненные навыки. Уроки психологии».

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате подросток будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

К концу изучения курса у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия: личностные УУД, метапредметные УУД, предметные УУД.

Учащиеся научатся:

- 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.

Учащиеся могут научиться:

- Принимать самого себя и других людей;
- Развивать чувства переживания и сочувствия;
- Умения идти на компромисс;
- Навыки саморегуляции;
- Умения различать типы темперамента;
- Позитивного самоотношения при обогащении черт характера.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса
Личностными результатами освоения курса является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога;
- Учиться высказывать свое мнение;
- Учиться работать по предложенному психологом плану;
- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;

Познавательные УУД:

- 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;

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- Слушать и понимать речь других;
- Пересказывать текст;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

Планируемые результаты освоения программы.

Результатами освоения программы учебного предмета «Жизненные навыки» становится формирование личностных и метапредметных УУД, которые основаны на требованиях ФГОС ООО, Программы формирования УУД основной образовательной программы школы и выражен как портрет ученика, владеющим следующими умениями и навыками:

•

понимает и адекватно оценивает свое внутреннее состояние, способен его контролировать и регулировать его в соответствии с окружающей обстановкой;

•

принимает на себя ответственность за принятые решения, поступки и поведение в разных ситуациях, проявляет толерантность в поведении; распознает чувства других людей, способен сочувствовать;

•

способен справиться со своим страхом, смущением;

•

соблюдает нормы и правила поведения, принятые в образовательном учреждении участвует в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

•

осознает ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;

•

осознает важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способен применять полученные знания на практике;

•

умеет соизмерять свои поступки с нравственными ценностями, осознает свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством;

умеет вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимание, сотрудничать для достижения общих результатов;

осознает свою этническую принадлежность, усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

освоил социальные нормы в соответствии с возрастом, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

владеет коммуникативной компетентностью в рамках возраста в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; осознает значения семьи в жизни человека и общества, принимает

ценности семейной жизни, проявляет уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
владеет некоторыми способами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
умеет в рамках возрастных особенностей организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; способен осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

Формы реализации рабочей учебной программы.

1. Условия реализации программы предполагают соблюдение требований к ведущему, соблюдение принципов организации и проведению занятий, материальное обеспечение программы.
2. Занятия организуются и проводятся педагогом-психологом. В занятие может быть включено присутствие классного руководителя (при необходимости), однако в таком случае педагог должен быть ознакомлен с программой предмета, ее целями, задачами и особенностями, правилами работы в группе, принципами проведения занятий, и принимать активное участие в занятии.

Занятия проводятся при соблюдении следующих принципов:

1. Принцип уважительного внимания к чувствам, мыслям, достижениям, настроениям и ошибкам ребенка, к его собственным темам – они важнее запланированного на сегодняшний урок содержания;

2. Принцип справедливой, соразмерной оценки того, что ребенок предьявляет: поведения, работы и т.д. Оценка не должна быть завышенной и не обесценивающей (по принципу «мог бы лучше»), а именно соразмерной, и санкции тоже должны быть соразмерными, а самое главное – они должны быть, чтобы ребенок действительно прожил последствия своего выбора, особенно того, который мы квалифицируем как плохое поведение.

3. Принцип признания безусловной ценности ребенка как личности.

На всех занятиях должна быть обеспечена безопасность выражения чувств и эмоций учащихся. Для этого в каждой группе (классе) обязательно вводятся правила работы в группе в течение всего периода проведения занятий, обязательно оговариваются правила работы с классными руководителями (рамки обсуждения особенностей курса в классе и с родителями).

Содержание курса в пятом классе

Содержание курса состоит из 5 тем:

Тема 1. Я – ты – группа. (6 занятий) В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Именно в этой теме собраны те идеи, умения, благодаря которым можно обращаться к остальным темам программы.

Тема 2. Мы – пятиклассники! (4 занятия) В процессе занятий ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней. Какие-то изменения им нравятся, какие-то не очень, и чтобы двигаться дальше, важно определить свое отношение к происходящему, понять, что им хотелось бы

изменить и какие ресурсы они могут использовать. Вся работа по этой теме направлена на поиск таких ресурсов. В процессе работы у ребят есть возможность найти безопасное место в школе, чтобы в изменившемся мире, полном забот и тревог, было на что опереться, куда прийти или хотя бы обратиться мысленным взором. Также обращаем внимание ребят на ценность их собственного опыта обучения в этой школе.

Тема 3. Учимся общаться. (7 занятий). В эту тему включены развивающие игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как искажается информация. Подростки учатся понимать, какие барьеры в общении возникают, как можно с ними справиться и кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения. Ребята учатся прислушиваться к себе, к другому и получают опыт невербального взаимодействия. От общения с партнером переходим к общению в группе.

Тема 4. Конкуренция или сотрудничество? (7 занятий). На этом этапе начинаем формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Задача в том, чтобы научить ребят более осознанно воспринимать конфликтные ситуации. В безопасной ситуации тренинга дается возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростки могут применять как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Здесь разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе ищем стратегии поведения, нужные слова, способы существования в конфликте, закрепляя и отрабатывая необходимые навыки.

Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. (10 занятий). Это одна из ключевых тем программы. Основная цель этой темы – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Сначала обращаем внимание на то, что чем-то все мы похожи, но многое отличает нас друг от друга. Затем исследуем опыт подростков, касающийся столкновению с инаковостью других людей, с тем, что сложно принять в других. Для этого мы обращаемся к чувствам, которые возникают у ребят при встрече с людьми, отличающимися от них, исследуем эти чувства. Работаем со стереотипами, возникающими при столкновении с другим образом жизни, другими ценностями.

Тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	Количество часов	Тема	Основное содержание
Тема 1. Я – ты – группа			
1	6	Правила и безопасность	Сравнить опыт жизни в начальной школе и среднем звене; -стать исследователем новой обстановки, увидеть плюсы изменений; -получать опыт коллективного решения жизненных ситуаций, с которыми сталкивается в новой обстановке
2		Продолжаем знакомиться	
3		Наши чувства	
4		Говорим о своих чувствах	
5		Мое тело	
6		Личное пространство	

Тема 2. Мы-пятиклассники			
7	4	Нравится-не нравится в средней школе	Поделиться опытом переживания различных чувств в классе; -продолжить исследование своего тела; -анализировать внутреннее состояние в разных ситуациях, презентовать одноклассникам особенности своего внутреннего мира.
8		Мы-исследователи!	
9		День пятиклассника	
10		Такие разные школы: начальная и средняя	
Тема 3. Учимся общаться			
11	7	Начинаем общаться	поделиться опытом переживания различных чувств в классе; доверительных отношений; - отстаивать свое мнение в классе; -действовать в команде.
12		Я и Ты – действуем вместе	
13		Общаемся без слов	
14		Доверие и взаимодействие в группе	
15		Мы – команда?	
16		Даем место другому и отстаиваем свое место	
17		Просто скажи: «Нет!»	
Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?			
18	7	Что такое конфликт?	Прогнозировать развитие конфликта, его последствий для участников; -оценивать стили поведения участников; -видеть положительное в конфликтной ситуации; -анализировать внутреннее состояние участников конфликтной ситуации; -планировать состояние отношений в паре, группе, классе после конфликта.
19		Причины конфликтов	
20		Наши чувства в конфликте	
21		Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	
22		Тренируем конструктивное поведение в конфликте	
23		Конфликт? Отлично!	
24		Конфликты проходят, отношения остаются.	
Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности			
25	10	Уникальность и различия.	Тренировать умения видеть ярлыки и подлинные черты
26		Уникальность и различия.	
27		«Другие» в нашей жизни.	

28		«Странные» люди.	личности; стереотипов на отношения и - оценить свое поведение в общении, -видеть свою уникальность основанное на роли предвззсудков; -оценить изменения в себе, развитие личностных качеств в течение года; -анализировать результаты работы по курсу, подводить итоги изменений в отношениях с одноклассниками.
29		Разные нормы и правила	
30		Разные нормы и правила	
31		Ярлыки и стереотипы	
32		Стереотипы и предвззсудки	
33		Как жить в мире различий	
34		Итоговое занятие по курсу (Пожелания на лето)	
Итого: 34 часа			