

Министерство образования Пензенской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Мокшан

Одобрено  
педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 1  
р.п. Мокшан

Протокол № 1  
«30» августа 2023 года

Утверждаю  
Директор  
МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан  
\_\_\_\_\_ Швецов А.В.

Приказ № 50  
«31» августа 2023 года

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
социального направления  
«Жизненные навыки»**

Учитель: Шилов А.А

Мокшан – 2023г.

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. Планируемые результаты.....    | 2 |
| 2. Содержание программы.....      | 5 |
| 3. Тематическое планирование..... | 7 |

Программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для 5-6 класса составлена на основе программы Кривцовой С.В., Рязановой Д.В., Ероновой О.И. «Тренинговые занятия с младшими подростками. Жизненные навыки» Рабочая программа «Жизненные навыки» рассчитана для учащихся 5-6 класса . Срок реализации два года обучения.

Занятия в каждом классе проводятся 1 раз в неделю.

5 класс- 1 час в неделю,34 часа в год;

6 класс- 1 час в неделю,34 часа в год;

### **Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования** **Личностные универсальные учебные действия (УУД)**

**Общая характеристика:** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях:

#### **Виды личностных УУД:**

1. Личностное и жизненное самоопределение.
2. Смыслообразование — поиск и установление личностного смысла учения (т.е. «значения для себя»), понимание границ того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление к преодолению разрыва между этими областями.
3. Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания исходя из социальных и личностных ценностей.

#### **У младших подростков *будут сформированы:***

- позиция групповой сплоченности, нахождение для каждого места в группе;
- способность к оценке своей деятельности;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- этические чувства — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

### **Коммуникативные УУД**

**Общая характеристика:** обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей – партнеров по общению или деятельности;

2

умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

**Виды коммуникативных УУД:**

1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.

2. Постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.

3. Разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.

4. Управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий.

5. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

6. Умение слушать и слышать другого, делать так, чтобы слышали тебя;

В этой связи младший подросток **научится:**

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия.

**Регулятивные УУД**

**Общая характеристика:** обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности.;

**Виды регулятивных УУД:**

1. Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.

2. Планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий.

3. Прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.

4. Контроль — сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

5. Коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учетом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами.

6. Оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы.

7. Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

В этой связи младший подросток *научится*:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

### **Познавательные УУД**

**Общая характеристика:** обеспечивают возможность познания предметного и социального мира; включают общеучебные, логические УУД, а также УУД, связанные с постановкой и решением проблемы.

**Виды познавательных УУД:**

1. Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).
2. Синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.
3. Выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов.
4. Подведение под понятие, выведение следствий.
5. Установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений.

4

6. Построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений.

7. Доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование.

8. Формулирование проблемы.

9. Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

В этой связи младший подросток **научится:**

- анализировать свои чувства и чувства окружающих;
- осуществлять грамотно процесс общения с другими на основе синтеза полученных знаний;
- проводить сравнение различных выходов и решений конфликтных ситуаций;
- анализировать взаимодействие со старшими – родителями и учителями;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения об умении брать ответственность и снимать её, если невозможно нести, а также умение поставить цель и довести до конца задуманное дело.

## **Содержание программы**

Содержанием программы «Жизненные навыки» являются основные жизненные проблемы младших подростков: адаптация к средней школе, общение, разрешение конфликтных ситуаций, обхождение с чувствами, проблемы взросления, самопознания и толерантности. Работа с учащимися осуществляется в групповой, индивидуальной и наглядно-информационной форме. Групповые формы работы наиболее распространены. Это совместные мероприятия педагога-психолога с учащимися, а иногда и с родителями. К индивидуальным формам работы можно отнести индивидуальные психологические консультации и беседы, чаще всего это проблемы адаптации ребенка к условиям школы, проблемы поведения, внутрисемейные

конфликты. Со школьниками группы риска используются такие методы в работе, как создание благоприятного психологического микроклимата в учреждении, повышение адаптивных способностей у обучающихся, первичная профилактика выявленных отклонений в процессе обучения, формирование ценностных ориентаций и социальных навыков, развитие мотивации обучения.

Из наглядно- информационных форм используются памятки и буклеты для родителей.

На занятиях применяются такие виды работы, как: рассказ, беседа, ролевая игра, выполнение тестов, дискуссии и тренинги.

В программу «Жизненные навыки» входят восемь основных разделов:

5

### **1.Я – ты – группа.**

Формирование групповой сплоченности, нахождение для каждого места в группе, его собственной неповторимой роли. Внимание к себе и к своим чувствам. Умение обратиться с просьбой к другому. Формирование адекватной самооценки.

### **2.Учимся общаться.**

Общение «снизу», «сверху», «на равных». Доверие. Взаимодействие. Умение слушать и слышать другого, делать так, чтобы слышали тебя.

### **3.Конфликты: конкуренция или сотрудничество.**

Понимание интересов разных сторон в конфликте. Наши чувства в конфликте. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Причины конфликтов. Конструктивное поведение в конфликте.

### **4.«Другие». Подростковая толерантность.**

Как принять другого человека, непохожего на меня? Что делать, если я не похож на других? Как найти понимание с «не нашей» КОМПАНИЕЙ?

### **5.«Мои друзья».**

Доверие- недоверие в дружбе. Ревность, зависть. «Треугольники» - появление третьего в парных отношениях. Умение прекратить уничтожающие отношения. Умение сказать «нет».

### **6.Я – взрослый?**

Ценности и трудности мира взрослых. В чем я уже взрослый, а в чем – ещё нет? Умение поставить цель и довести до конца задуманное дело. Проблемы выбора и умение его сделать.

### **7.Наши сильные чувства.**

Умение опираться на свои чувства: осознавать, что чувствуешь, принимать свои чувства, выражать их, не причиняя вреда себе и окружающим. Умение

справляться с гневом и страхом. Умение расшифровывать послания, которые несут в себе чувства.

### **8. Кто я?**

Мои особенности, сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки. Мои способности и склонности. Я – глазами других людей. Умение опираться на себя. Нахождение собственных ресурсов.

### **Тематическое планирование 5 класс**

| №  | Наименование тем                      | Всего часов | В том числе           |                      |
|----|---------------------------------------|-------------|-----------------------|----------------------|
|    |                                       |             | Теоретические занятия | Практические занятия |
|    | Тема 1 Я – ты- группа.                | <b>6</b>    | <b>4</b>              | <b>2</b>             |
| 1  | Правила и безопасность                | 1           | 1                     |                      |
| 2  | Продолжаем знакомиться.               | 1           | 1                     |                      |
| 3  | Наши чувства.                         | 1           | 1                     |                      |
| 4  | Говорим о своих чувствах.             | 1           | 1                     |                      |
| 5  | Говорим о своих чувствах. Релаксация. | 1           |                       | 1                    |
| 6  | Личное пространство.                  | 1           |                       | 1                    |
|    | Тема 2 «Мы – пятиклассники!»          | <b>5</b>    | <b>2</b>              | <b>3</b>             |
| 7  | Нравиться- не нравится в школе.       | 1           | 1                     |                      |
| 8  | Мы – исследователи!                   | 1           |                       | 1                    |
| 9  | День пятиклассника.                   | 1           |                       | 1                    |
| 10 | Необычный день пятиклассника.         | 1           |                       | 1                    |
| 11 | Такие разные школы.                   | 1           | 1                     |                      |
|    | Тема 3 Учимся общаться.               | <b>7</b>    | <b>4</b>              | <b>3</b>             |
| 12 | Начинаем общаться.                    | 1           | 1                     |                      |
| 13 | Я и Ты – действуем вместе.            | 1           | 1                     |                      |
| 14 | Общаемся без слов.                    | 1           |                       | 1                    |
| 15 | Доверие и взаимодействие в группе.    | 1           |                       | 1                    |
| 16 | Мы – команда?                         | 1           | 1                     |                      |
| 17 | Даем место другому и отстаиваем свое. | 1           | 1                     |                      |
| 18 | Просто скажи: «Нет!»                  | 1           |                       | 1                    |
|    | Тема4 Конкуренция или сотрудничество? | <b>7</b>    | <b>4</b>              | <b>3</b>             |
| 19 | Что такое конфликт?                   | 1           | 1                     |                      |
| 20 | Причины конфликтов.                   | 1           | 1                     |                      |
| 21 | Наши чувства в конфликте.             | 1           | 1                     |                      |
| 22 | Стратегии поведения в конфликте.      | 1           |                       | 1                    |
| 23 | Конструктивное поведение в конфликте. | 1           | 1                     |                      |

|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
| 24 | Конфликт? Отлично!                                     | 1 |   | 1 |
| 25 | Конфликты проходят, отношения остаются.                | 1 |   | 1 |
|    | Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. | 9 | 7 | 2 |
| 26 | Уникальность и различия.                               | 1 | 1 |   |
| 27 | «Другие» в нашей жизни.                                | 1 | 1 |   |
| 28 | «Странные» люди.                                       | 1 | 1 |   |
| 29 | Разные нормы и правила.                                | 1 | 1 |   |
| 30 | «Можно ли доверять себе?»                              | 1 | 1 |   |
| 31 | Ярлыки и стереотипы.                                   | 1 | 1 |   |
| 32 | Стереотипы и предрассудки.                             | 1 |   | 1 |
| 33 | Как жить в мире различий.                              | 1 |   | 1 |
| 34 | Итоговое занятие                                       | 1 | 1 |   |

7

### Тематическое планирование 6 класс

| №  | Наименование тем                            | Всего часов | В том числе           |                      |
|----|---|-------------|-----------------------|----------------------|
|    |   |             | Теоретические занятия | Практические занятия |
|    | Тема 1 Мои друзья                           | 7           | 6                     | 1                    |
| 1  | Начинаем говорить о друзьях. Знакомство.    | 1           | 1                     |                      |
| 2  | Отношение в паре.                           | 1           | 1                     |                      |
| 3  | Понимаем друг друга.                        | 1           | 1                     |                      |
| 4  | Третий-лишний?                              | 1           |                       | 1                    |
| 5  | Обида. Умение сочувствовать.                | 1           | 1                     |                      |
| 6  | Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества. | 1           | 1                     |                      |
| 7  | Здорово быть друзьями!                      | 1           | 1                     |                      |
|    | Тема 2 Я – взрослый?                        | 8           | 4                     | 4                    |
| 8  | Мир взрослых                                | 1           | 1                     |                      |
| 9  | Ярмарка. Умение проявлять инициативу.       | 1           |                       | 1                    |
| 10 | Умение принимать на себя ответственность.   | 1           | 1                     |                      |
| 11 | Мой взрослый мир.                           | 1           | 1                     |                      |
| 12 | Мое место в разных мирах.                   | 1           |                       | 1                    |
| 13 | Я в ответе за свое будущее.                 | 1           | 1                     |                      |
| 14 | Ответственность и принятие решений.         | 1           |                       | 1                    |
| 15 | Завершение. «Взрослый мир».                 | 1           |                       | 1                    |
|    | Тема 3 Наши сильные чувства                 | 9           | 6                     | 3                    |
| 16 | Зачем нам чувства?                          | 1           | 1                     |                      |
| 17 | Как я выражаю свои чувства?                 | 1           |                       | 1                    |
| 18 | Способы выражения чувств.                   | 1           | 1                     |                      |
| 19 | Ресурсы тревоги.                            | 1           | 1                     |                      |
| 20 | Наши страхи.                                | 1           | 1                     |                      |

|    |                                 |           |          |          |
|----|---------------------------------|-----------|----------|----------|
| 21 | Умение справляться со страхами. | <b>1</b>  |          | 1        |
| 22 | «Зонт от стресса».              | <b>1</b>  |          | 1        |
| 23 | Печаль.                         | <b>1</b>  | 1        |          |
| 24 | Радость.                        | <b>1</b>  | 1        |          |
|    | Тема4 Кто я ?                   | <b>10</b> | <b>5</b> | <b>5</b> |
| 25 | Какой бывает характер?          | <b>1</b>  | 1        |          |
| 26 | Какой я?                        | <b>1</b>  |          | 1        |
| 27 | «Дерево как образ человека».    | <b>1</b>  |          | 1        |
| 28 | Я настоящий. Я идеальный.       | <b>1</b>  |          | 1        |
| 29 | Мое имя и мой характер.         | <b>1</b>  | 1        |          |
| 30 | Я глазами других. Мои ресурсы.  | <b>1</b>  |          | 1        |
| 31 | Вопрос для поиска ресурса.      | <b>1</b>  |          | 1        |
| 32 | Метафоры моего характера.       | <b>1</b>  | 1        |          |
| 33 | Учимся ценить себя.             | <b>1</b>  | 1        |          |
| 34 | Итоговое занятие                | <b>1</b>  | 1        |          |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 Р.П.  
МОКШАН**, Швецов Андрей Валериевич, Директор

14.11.23 11:16 (MSK)

Сертификат 495A6F30B98F12AC5D694D77013B73D2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890951

Владелец Швецов Андрей Валериевич

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025