

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Лицей №9»

Рабочая программа

Наименование курса внеурочной деятельности: психологический клуб
«Жизненные навыки»

Класс (ы): 5

Учитель: Кокорина Наталья Александровна

Срок реализации программы, учебный год (ы) 2026 – 2027 уч.г.

Количество часов по учебному плану:

	5 класс
в год	34 ч
в неделю	1 ч

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

г. Новосибирск
2026

Пояснительная записка

Младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе.

Рабочая программа «Жизненные навыки» обеспечивает с одной стороны формирование психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа внеурочной деятельности для 5 классов «Жизненные навыки» включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Рабочая программа по психологии «Жизненные навыки» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Жизненные навыки», тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы под редакцией С.В. Кривцовой, Москва, «Генезис», 2012.

Общая характеристика программы

В основу реализации программы положен системно-деятельностный подход, ориентированный на достижение основного результата – развитие личности обучающегося.

Цель: решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- учить логике чувств;
- учить осознавать, сколько усилий учащийся потратил на выполнение задачи, ставить себе оценку в соответствии с числом усилий, а не с оценкой извне;
- учить поведению при столкновении со сложной и новой задачей;

- учить новым коммуникативным отношениям;
- учить жизненным навыкам.

2. Воспитывающие:

- формировать определенное мировоззрение, связанное с устоями и обычаями, национальными и культурными традициями, историей региона, межнациональной и межрелигиозной толерантностью;
- формировать чувствительности, искренность и честность в отношениях;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к чувствам других;
- формировать желание принимать вызов ситуации с решимостью и мужеством, чтобы концепция «не буду даже пробовать, все равно не получится» сменилась на здоровую «жажду подвига»;
- формировать реалистичную оценку себя;
- воспитывать активную жизненную позицию полезную обществу;

3. Развивающие:

- развивать навыки рефлексии;
- развивать осознанность между усилиями и достигнутыми результатами;
- развивать чувствительность к собственным чувствам и другого человека;
- развивать навыки управления собственным миром чувств;
- развивать в поведении ребенка возрастные жизненные навыки.

Нормативные документы:

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО).

Срок реализации программы: один учебный год.

Продолжительность одного учебного часа 40 минут.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Результат – это приобретенный в ходе обучения и практически реализованные жизненные навыки хорошо адаптированного поведения психически здорового ребёнка:

1. Навыки, позволяющие участвовать в совместной кооперативной деятельности, в коммуникациях со взрослыми и сверстниками: умение слушать, задавать вопрос, следовать инструкции, дискутировать, присоединяться к группе, выразить свои теплые чувства другому, просить и предложить помощь, проявлять заботу о другом, соблюдать правила, осознавать свои чувства, справляться со своими эмоциями, говорить спасибо, делиться

2. Навыки, в которых проявляется автономность от других, способность уважать свои интересы и границы: умение отказать, умение отличать то, что

нравиться, от того, что не нравится, умение предвидеть последствия своих решений, умение извиняться, справляться с агрессией, отвечать, когда тебя дразнят, провоцируют, реагировать конструктивно на критику.

3. Навыки обращения с «вызовом ситуации», умение находить правильное решение, признавать свои ошибки, отличать фантазии от реальности в пугающих ситуациях.

Содержание занятий

Раздел 1. Я – ты – группа.

Тема 1.1. Правила и безопасность.

Практика. Создать доверительную обстановку, дать возможность почувствовать атмосферу безопасности.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.2. Продолжаем знакомиться.

Практика. Поиск сходства и различия у участников. Знакомство с самим собой и своими особенностями.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.3. Наши чувства.

Теория. Распознавание чувств и их ценности в нашей жизни

Практика. Телесное распознавание чувств, знакомство с собой и другими через чувственный мир.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.4. Говорим о своих чувствах.

Практика. Практикуемся в распознавании чувств и чувств других людей

Форма подведения итогов: рефлексия

Тема 1.5. Мое тело.

Теория. Обратить внимание на значимость тела.

Практика. Рассмотреть разные области своего тела, осознать телесные проблемы и ресурсы своего тела.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.6. Личное пространство.

Теория. Ввести понятие «личное пространство», «психологическое пространство»

Практика. Исследовать свое личное пространство, защищать свои границы.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 1.7. Коллаж.

Практика. Исследование своего внутреннего мира, презентация себя, получить обратную связь от группы.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Раздел 2. Учимся общаться.

Тема 2.1. Начинаем общаться.

Теория. Доверие.

Практика. Формирование группового доверия, развитие самооценки.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2.2. Я и ТЫ – действуем вместе.

Практика. Проживаем опыт доверия партнеру и взаимодействия в группе, осмысление этого опыта.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2.3. Общаемся без слов

Теория. Вербальная и невербальная информация

Практика. Развитие невербальных и вербальных навыков, взаимодействие в команде

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2.4. Доверие и взаимодействие в группе.

Практика. Проживание опыта доверия к партнеру

Форма подведения итогов: рефлексия

Тема 2.5. Мы – команда?

Практика. Групповое сплочение, формирование навыков взаимопомощи.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2.6. Даем место другому и отстаиваем свое место.

Практика. проявление своей уникальности, потренироваться в различных стратегиях взаимодействия, отработка навыка активного слушания.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2.7. Просто скажи: «Нет!».

Теория. границы свои и другого человека.

Практика. Отработка навыка отстаивания своей границы.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2.8. Большая игра.

Практика. Отработка навыка отстаивания своей границы, замечать чужие границы и проявлять к ним уважение.

Форма подведения итогов: рефлексия

Тема 2.9. Мое будущее

Практика. Осознать свои желания, научиться правила формулирования целей.

Тема 2.9. Заключительное.

Практика. Завершаем отношения.

**Учебно-тематический план
«ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ 5 КЛАСС»**

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Воспитательная деятельность	ЦОР	Форма
Раздел 1. Я – ты - группа					
1	1. Знакомство. Мой автопортрет.	1	Создание условий для самоопределения.	https://1ib.edu54.ru/	Игра
2	Тема 1.1. Социальные правила и психологическая безопасность.	2	Самоопределение и социализация обучающихся. Умение выполнять правила, принятые в обществе.	https://1ib.edu54.ru/	Практикум
3	Тема 1.2. Самопрезентация. Я своими глазами и глазами других.	2	Самоопределение и социализация обучающихся.	https://1ib.edu54.ru/	игра
4	Тема 1.3. Наши чувства	2	Самоопределение и социализация обучающихся.		игра
5	Тема 1.4. Говорим о своих чувствах	2	Развитие навыка умения слушать собеседника.		беседа
6	Тема 1.5. Мое тело.	2	Развитие способности любить свое тело, себя, свой народ, свой край.		игра
7	Тема 1.6. Личное пространство	2	Самоопределение. Развитие навыков эмпатии, умения понимать других людей.	https://1ib.edu54.ru/	практикум
8	Тема 1.7. Природа, искусство и психология. Эко-коллаж	2	Развитие экологического сознания.	https://1ib.edu54.ru/	практикум

Раздел 2. Учимся общаться					
9	Тема 2.1. Начинаем общаться	2	Развитие навыков коммуникации.	https://kinouroki.org/files	Беседа
10	Тема 2.2. Я и ТЫ – действуем вместе	2	Развитие навыков коммуникации и умения работать в команде.		Беседа
11	Тема 2.3. Общаемся без слов	2	Развитие умения слушать собеседника, навыков наблюдательности.		Игра
12	Тема 2.4. Доверие и взаимодействие в группе	2	Создание условий для развития командного духа.		игра
13	Тема 2.5. Мы – команда?	2	Создание условий для развития командного духа, умения работать в группе.	https://1ib.edu54.ru/	игра
14	Тема 2.6. Даем место другому и отстаиваем свое место.	2	Способность уважать свои интересы и границы: умение отличать то, что нравится, от того, что не нравится.	https://1ib.edu54.ru/	беседа
15	Тема 2.7. Просто скажи «Нет!»	2	Способность уважать свои интересы и границы: умение отказать.	https://1ib.edu54.ru/	практикум
16	Тема 2.8. Большая игра «Жизненные стратегии».	2	Способность правильно	https://1ib.edu54.ru/	беседа

			принимать решения.		
17	Тема 2.9. Мое будущее.	2	Умение отличать фантазии от реальности, самоопределе ние.	https://1 ib.edu5 4.ru/	беседа
18	Тема 2.10. Заключительное. Подводим итоги года	1	Развитие критического мышления, навыков рефлексии.	https://1 ib.edu5 4.ru/	игра
	ИТОГО	34			