

Кировское областное государственное  
образовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа с. Архангельское Немского района»

<b>УТВЕРЖДАЮ</b> директор КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района <i>Ложкина Т.П.</i> /Ложкина Т.П./  Приказ № <i>122/02-30А-20</i> от « <i>31</i> » <i>августа</i> 2020 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> зам. директора по ВР <i>Плехова Н.А.</i> /Плехова Н.А./  « <i>31</i> » <i>августа</i> 2020 г.	<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей предметов общественно- научного цикла Протокол № <i>1</i> от <i>28.08.20</i>  Руководитель ШМО: <i>Земцова Н.А.</i>
---	--	--



**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
социального направления  
«Жизненные навыки»  
для 6 класса  
на 2020-2021 учебный год**

Возраст обучающихся – 12-13 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель программы:  
учитель  
Саламатова Татьяна Александровна

с.Архангельское 2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности социального направления **«Жизненные навыки»** для обучающихся 6 класса соответствует

- Федеральному Государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО»)
- Авторской программе Кривцовой С.В. «Жизненные навыки» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2015 г.
- Учебному плану КОГОБУ СШ с.Архангельское Немского района на 2020-21 учебный год (количество недельных часов Рабочей программы соответствует количеству часов учебного плана КОГОБУ СШ с.Архангельское Немского района на данный учебный год – 6 класс - 1 час в неделю)
- Календарному учебному графику КОГОБУ СШ с.Архангельское Немского района на 2020-21 учебный год (количество учебных недель Рабочей программы соответствует Календарному учебному графику КОГОБУ СШ с.Архангельское Немского района на данный учебный год – 6 класс - **34** учебных недели).

Таким образом, рабочая программа по курсу внеурочной деятельности социального направления **«Жизненные навыки»** в 6 классе составлена на **34** часа.

# 1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Жизненные навыки»

В центре внимания профилактической программы «Жизненные навыки» находятся основные жизненные проблемы младших подростков: адаптация к средней школе, общение, повышения самооценности личности, разрешение конфликтных ситуаций, проблемы самопознания толерантности и другие. Содержательно программа подходит для работы с разными группами – одноклассников; учеников разных классов одной школы; смешанной группы подростков.

**Цель программы:** создание психологически безопасной среды, развитие личностных и социальных жизненных навыков, способствующих адаптации к условиям окружающей среды.

Программа охватывает основные психологические **задачи** младшего подросткового возраста:

- формирование представлений о здоровом образе жизни, профилактика вредных привычек;
- выработка навыков организации ЗОЖ;
- развитие эмоционального интеллекта;
- формирование и развитие позитивной самооценки;
- развитие навыков взаимоотношений, поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие умений и навыков, связанных с принятием решений, принятия на себя ответственности; воспитание толерантности;
- актуализация основных жизненных ценностей;
- приобретение и развитие навыков общения.

## Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни

человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **Метапредметные результаты:**

### **Коммуникативные УУД**

- умение слушать и слышать других людей;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение задавать вопросы;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение находить альтернативные способы разрешения конфликта.

### **Регулятивные УУД**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога;
- учиться высказывать свое мнение;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться с эмоциями;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

### **Познавательные УУД**

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- моделирование ситуаций с помощью ведущего;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное нахождение способов решения проблемы;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление анализа сложившейся игровой ситуации;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

## **Предметные результаты:**

Результаты первого уровня (получение школьниками социально значимых знаний):

- иметь представления о деструктивных зависимостях;
- понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- знать стратегии поведения в конфликте;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту.

Результаты второго уровня (развитие социально значимых умений, личностных качеств):

- уметь свободно участвовать в дискуссии;
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения.

Результаты третьего уровня (зрелый уровень самосовершенствования):

- понимать необходимость ЗОЖ;
- осознавать самоценность каждого человека и ценность общения;
- проявлять активность в деятельности;
- ставить цели и задачи самосовершенствования.

## **Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).**

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий

Итогом реализации программы являются:

- легко включаться в беседы о прошлом и будущем;
- уметь анализировать происходящие изменения в самих себе;
- знать и размышлять о своих способностях и возможностях;
- составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков;
- приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- научиться ощущать свою долю ответственности за все, что с ним происходит;
- научиться быть самостоятельным в решении проблем общения и в школьных делах;
- знать виды давления на личность и способы сопротивления им;
- знать негативные последствия курения и употребления алкоголя

## **2. Содержание внеурочной деятельности «Жизненные навыки»**

**с указанием форм ее организации и видов деятельности**

<b>№</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Формы деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Заповеди здоровья (11 ч)</b>	Нравственное и физическое здоровье подростков. Формирование негативного отношения к деструктивным видам зависимостей, в частности табакокурению, наркомании, алкоголизму; формирование умения противостоять влиянию сверстников, строить здоровые дружеские отношения, преодолевать стрессы.	Проблемно – ценностное общение Досугово-развлекательная деятельность Художественное творчество Игровая деятельность	Теоретический материал. Игра, практикум. Диспут. Дискуссия. Творческая работа. Просмотр фильма. Викторина. Ролевая игра. Тренинговое занятие.
<b>2</b>	<b>Конфликт по всем правилам (7 ч)</b>	Этот раздел позволяет формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Основная задача формирование у подростков более осознанно восприятия конфликтных ситуаций.	Проблемно – ценностное общение  Познавательная деятельность	Теоретический материал. Игра, практикум. Диспут. Дискуссия. Творческая работа.

		<p>В безопасной ситуации тренинга предоставляется возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростками применяются как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе осуществляется поиск стратегии поведения, нужных слов, способов существования в конфликте, закрепляются и отрабатываются необходимые навыки.</p>	<p>Досугово-развлекательная деятельность</p> <p>Художественное творчество</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>Просмотр фильма. Викторина. Ролевая игра. Тренинговое занятие.</p>
<b>3</b>	<b>Преодоление трудных ситуаций (7 ч)</b>	<p>В этот раздел включены игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Основная задача – предоставление 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.</p>	<p>Проблемно – ценностное общение</p> <p>Познавательная деятельность</p> <p>Досугово-развлекательная деятельность</p> <p>Художественное творчество</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>Теоретический материал. Игра, практикум. Диспут. Дискуссия. Творческая работа. Просмотр фильма. Викторина. Ролевая игра. Тренинговое занятие.</p>
<b>4</b>	<b>Ценности жизни (9 ч)</b>	<p>Этот раздел позволяет развивать интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным, рассматривать вопрос о том, что по-настоящему ценно в жизни и как относиться к людям с другими ценностями. Основная задача – предоставление возможности более глубоко понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Жизнь подростка заполнена содержательными отношениями, интересами, переживаниями. В подростковом возрасте начинает</p>	<p>Проблемно – ценностное общение</p> <p>Познавательная деятельность</p> <p>Досугово-развлекательная деятельность</p> <p>Художественное творчество</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>Теоретический материал. Игра, практикум. Диспут. Дискуссия. Творческая работа. Просмотр фильма. Викторина. Ролевая игра. Тренинговое занятие.</p>

	устанавливаться определенным кругом интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Этот круг интересов является психологической базой ценностных ориентации подростка. В этом возрасте происходит переключение интересов с частного и конкретного на отвлеченное и общее, наблюдается рост интереса к вопросам мировоззрения, религии, морали и эстетики.	
--	--	--

### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки»

№	Тема	Количество часов
<b>1</b>	<b>Заповеди здоровья</b>	<b>11</b>
	Здоровый образ жизни	1
	Правила личной гигиены	1
	Вредные привычки и зависимости	1
	Компьютер: друг или враг?	1
	Настроение и здоровье	1
	Позитивные установки	1
	Что вы знаете о курении?	1
	Если не курение, то что?	1
	Суд над курением	1
	Как преодолеть давление сверстников?	1
	Как преодолеть давление сверстников?	1
<b>2</b>	<b>Конфликт по всем правилам</b>	<b>7</b>
	Влияние конфликта на здоровье человека	1
	Конфликт: сущность, последствия, стадии	1
	Типы и модели поведения в конфликте	1
	Стратегии поведения в конфликте	1
	Причины коммуникативных конфликтов	1
	Разрешение конфликтов	1
	Победи конфликт	1
<b>3</b>	<b>Преодоление трудных ситуаций</b>	<b>7</b>
	Поведение в нестандартных ситуациях	1
	Преодоление школьных стрессов	1
	Стресс и способы борьбы с ним.	1
	Диагностика устойчивости к стрессу	1
	Уверенное поведение	1
	Умение принимать критику	1
	Отстаиваем собственное мнение	1
<b>4</b>	<b>Ценности жизни</b>	<b>9</b>
	Ценностные ориентации	1
	Цена и ценность	1
	Иерархия ценностей	1



	Дружба как ценность	1
	Принятие, толерантное отношение	1
	Свобода и ответственность	1
	Семейные ценности	1
	Наше жизненное кредо	1
	Заключительное занятие	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>