

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат среднего общего образования села Уэлен»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

*Согласован*  
*М.В. Теряева*  
Протокол № 1  
от 29.08.2022

«Согласовано»

Заместитель директора по УМР

*Ондар Н.З.*  
*«30» 08 2022 г.*  
Протокол № 1

«Утверждено»

И. о. директора МБОУ

«Ш-ИСОО с.Уэлен»

*М.В. Теряева*  
Приказ № 01-057/16-1  
от 29.08.2022



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### факультативного курса «Жизненные навыки»

для 6 «А» и 6 «Б» классов на 2022-2023 учебный год

педагога-психолога Тищенко Т.М.

Рабочая программа факультативного курса по внеурочной деятельности составлена на основе авторской программы «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками в 5-6 классе» под редакцией С.В. Кривцовой, издательство: «М: ГЕНЕЗИС» год 2018.

Количество занятий в год - 34.

Периодичность занятий - 1 раз в неделю.

1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности по факультативному курсу «Жизненные навыки» в 6 классе.

Личностные результаты	<p>Выразить свои чувства другому.          Осознать свои чувства.          Определять, что мне нравится, и что не нравится.          Извиняться.          Справляться со своими эмоциями.          Благодарить.          Занять свое свободное время.          Проявить заботу о другом.          Предложить кому-либо помощь.          Умение обратиться за помощью.          Адекватно оценивать себя.          Эмпатии.</p>
Метапредметные результаты	<p><i>Метапредметными</i> результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):</p> <p><i>Регулятивные УУД</i></p> <p>Слушать.          Задавать вопросы.          Следовать инструкциям.          Доводить задание до конца.          Дискутировать.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <p>Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя.          Учиться исследовать свои качества и свои особенности.          Учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя.          Учиться наблюдать.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <p>Говорить и принимать комплименты.          Не отвлекаться.          Закончить и начать разговор.          Делиться.          Доверительно и открыто говорить о своих чувствах.          Учиться работать в паре и в группе.          Выполнять различные роли.          Слушать и понимать речь других ребят.          Договариваться          Удерживать противоречия.</p>
Предметные результаты	<p>В результате изучения курса «Жизненные навыки» в 6 классе обучающиеся научатся:</p> <p>выражать симпатию;          брать на себя ответственность;          следовать правилам;          принимать комплименты;          говорить о себе перед группой;          осознавать, что мне нравится, а что – не нравится;          распознавать собственные чувства и чувства других;          выражать чувства;</p>

	сказать о своих чувствах другим; осознавать границы своего и чужого пространства; доводить работу до конца; презентовать свою работу группе; проявлять инициативу; отстаивать свои интересы; слушать; справляться со смущением; признавать свои ошибки; предлагать помощь; проявлять толерантность; находить в себе уникальные качества
--	--

## **2. Содержание факультативного курса «Жизненные навыки» 6 класс.**

### *Раздел 1. «Мои друзья» 8 часов.*

В этот возрастной период для детей тема первых дружеских отношений становится актуальна. В данной теме мы разбираемся с такими понятиями, как «лучший друг», «дружеские отношения», «треугольник», то есть рассматривает отношения со всех сторон. Также в данной теме касаемся одиночества и при этом находим ресурс одиночества. Отдельные занятия посвящены обиде, отношениям в «треугольнике».

### *Раздел 2. «Я - взрослый» 9 часов.*

Целью данной темы является сопровождение психологического взросления подростка, возрастных изменений, происходящих с ним. Одна из задач – помочь ребятам осознать себя в мире взрослых. Какие-то подростки считают, что взрослый мир – это мир полной и безграничной свободы, другие думаю, что это одни обязательства. Важно помочь соотнести себя со своим возрастом, справиться со страхом будущего.

### *Раздел 3. «Наши сильные чувства» 8 часов.*

В данной теме впервые сами подростки начинают осознавать необходимость умения обходиться со своими чувствами. Эта тема даёт возможность научиться осознавать свои чувства, выражать их безопасным для себя и окружающих способом, говорить о своих чувствах другому человеку.

### *Раздел 4. «Кто я?» 9 часов.*

Данная тема позволяет детям найти ответ на вопросы, которые их очень волнует в этот возрастной период, также позволяет осознать себя и свои способности. То есть здесь ребёнок сможет получить качественные инструменты самопознания, которые позволят сформировать картину его внутреннего мира – абсолютно уникального, ценного, к которому можно обращаться в сложные моменты жизни, так как человек может ценить себя, только зная, какой он. С одной стороны, мы учимся давать обратную связь – точную и такую, чтобы не обижать другого человека. С другой – получаем опыт обхождения с обратной связью, которую слышим в свой адрес, понимаем, что не стоит все принимать на веру сразу, важно соотносить с собой. Со своими представлениями, искать в обратной связи ресурс.

**3. Календарно- тематическое планирование  
курса «Жизненные навыки»  
6 «А» класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки изучения	
			план	факт
===	<b>Раздел 1. «Мои друзья»</b>	<b>8</b>	===	===
1	Начинаем говорить о друзьях. Понимаем друг друга.	1		
2	Отношение к паре	1		
3	Учимся понимать друг друга	1		
4	Понимаем друг друга	1		
5	Третий лишний?	1		
6	Обида.	1		
7	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества.	1		
8	Здорово быть друзьями!	1		
===	<b>Раздел 2. «Я – взрослый!»</b>	<b>9</b>	===	===
9	Мир взрослых	1		
10	Ярмарка	1		
11	Мой взрослый мир.	1		
12	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1		
13	Я в ответе за своё будущее.	1		
14	Ответственность и принятие решений.	1		
15	Деньги во взрослом мире	1		
16	Взрослые роли	1		
17	Завершение	1		
===	<b>Раздел 3. «Наши сильнее чувства»</b>	<b>8</b>	===	===
18	Зачем нам чувства?	1		
19	Как я выражаю свои чувства?	1		
20	Способы выражения своих чувств.	1		
21	Ресурсы тревоги.	1		
22	Наши страхи.	1		
23	Страшилки	1		
24	Печаль.	1		
25	Радость.	1		
===	<b>Раздел 4. «Кто я?»</b>	<b>9</b>	===	===
26	Какой бывает характер?	1		
27	Какой я?	1		
28	Я настоящий, я идеальный, я глазами других.	1		
29	Я глазами других. Мои ресурсы.	1		
30	Метафоры моего характера	1		
31	Учимся ценить себя.	1		
32	О себе любимом	1		
33	Еще немного о себе любимом	1		
34	Итоговое занятие	1		

**Календарно- тематическое планирование  
курса «Жизненные навыки»  
6 «Б» класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки изучения	
			план	факт
===	<b>Раздел 1. «Мои друзья»</b>	<b>8</b>	===	===
1	Начинаем говорить о друзьях. Понимаем друг друга.	1		
2	Отношение к паре	1		
3	Учимся понимать друг друга	1		
4	Понимаем друг друга	1		
5	Третий лишний?	1		
6	Обида.	1		
7	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества.	1		
8	Здорово быть друзьями!	1		
===	<b>Раздел 2. «Я – взрослый!»</b>	<b>9</b>	===	===
9	Мир взрослых	1		
10	Ярмарка	1		
11	Мой взрослый мир.	1		
12	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1		
13	Я в ответе за своё будущее.	1		
14	Ответственность и принятие решений.	1		
15	Деньги во взрослом мире	1		
16	Взрослые роли	1		
17	Завершение	1		
===	<b>Раздел 3. «Наши сильнее чувства»</b>	<b>8</b>	===	===
18	Зачем нам чувства?	1		
19	Как я выражаю свои чувства?	1		
20	Способы выражения своих чувств.	1		
21	Ресурсы тревоги.	1		
22	Наши страхи.	1		
23	Страшилки	1		
24	Печаль.	1		
25	Радость.	1		
===	<b>Раздел 4. «Кто я?»</b>	<b>9</b>	===	===
26	Какой бывает характер?	1		
27	Какой я?	1		
28	Я настоящий, я идеальный, я глазами других.	1		
29	Я глазами других. Мои ресурсы.	1		
30	Метафоры моего характера	1		
31	Учимся ценить себя.	1		
32	О себе любимом	1		
33	Еще немного о себе любимом	1		
34	Итоговое занятие	1		

#### 4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

С. В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) / Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012.

Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам/ Под редакцией Н.П. Майоровой.- СПб.: Издательство «Образование – Культура». 2002.

Мищенко Л.В. 36 занятий для будущих отличников. Методическое пособие, 6 класс. 1 часть. –М.: Издательство РОСТ, 2012.

Мищенко Л.В. 36 занятий для будущих отличников. Рабочая тетрадь для 6 класса, 2 часть. –М.: Издательство РОСТ, 2012.

Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения./ - М.: Генезис, 2001.