


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Управление образования Администрации муниципального округа Сухой Лог
МАОУ СОШ № 5


РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Аржанникова И. Л.
Протокол № 1
от «21» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР


Кузнецова В. В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Попова И. Г.
Приказ № 89 - ОД
от «21» августа 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Обучение молодежи жизненным навыкам»
на 2025 – 2026 учебный год

Аннотация

Наиболее перспективной и эффективной в современном мире считается профилактическая стратегия обучения молодежи жизненным навыкам. Наличие адекватной информации, развитие самостоятельности у подростка, помощь и поддержка, узнать о себе. Такая потребность способствует освоению и присвоению ценности вести здоровый образ жизни. Для этого важно учитывать особенности современной молодёжи и влияния той среды, в которой она живет и присваивает себе ценности жизни. Те трудности с которыми встречается современная молодёжь не всегда может справиться самостоятельно, и данная программа обучает молодёжь быть вооруженными знаниями –навыками которые им помогут правильно найти эффективный путь по преодолению той или иной ситуации не нанеся вред себе и окружающему их обществу.

Целью данной программы является: формирование жизненных навыков у учащихся и приобретения опыта использования их для успешной социализации личности в обществе.

Данная цель достигается через следующие задачи:

1. Развить навыки стрессоустойчивости и умение нейтрализации эмоциональных и социальных проблем.
2. Развить способности к взаимопониманию.
3. Побудить к самостоятельности в принятии решения, через умения не перекладывать на других решение собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

Возрастная категория участников **программы:** 11-15 лет.

Срок реализации **программы** 1 год — 34 занятий.

В неделю 1 занятие - 40 минут.

Методы психолого-педагогического воздействия и конкретные **техники:**

- тренинговые формы работы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа;
- телесно-ориентированные техники;
- рефлексия.

Формы организации и проведения **профилактической работы**

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в обучающих группах (фактически это тематическое занятие с элементами группового тренинга).

Данную программу ведет педагог-психолог.

Результативность программы проверяется с помощью Теста жизнестойкости Е.Н. Осина (скрининговая версия) в начале и конце 2025-2026 учебного года.

Ожидаемый результат:

В результате изучения курса должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета:

- целостность, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка — умение ориентироваться в многообразии окружающей действительности, участие в социальной жизни класса, школы, города и др.;
- уважительное отношение к другим; сформированность потребностей, ценностей и чувств;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества с учителем и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированной универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задачи на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

Предметные результаты изучения психологии отражают опыт учащихся в психологической деятельности:

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
 - формирование общего представления о психологической картине мира;
 - знание основ закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
 - формирование основ психологической культуры;
 - формирование устойчивого интереса к психологии;
- умение выражать свое отношение к предмету психология.

Личностные универсальные учебные действия

У учащегося будут сформированы:

- эмоциональная отзывчивость;
- устойчивое положительное отношение к урокам психологии; интерес к психологическим занятиям во внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;
- представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Учащийся получит возможность для формирования:

- познавательного интереса к психологическим занятиям;
- нравственно-эстетических чувств;
- представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- выполнять действия (в устной форме) в опросе на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

Учащийся получит возможность научиться.

- понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;
- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;
- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;
- строить свои рассуждения;
- обобщать учебный материал;
- устанавливать аналогия;
- представлять информацию в виде сообщения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства (монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.

Учащийся получит возможность научиться:

- выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т. ч. средства ИКТ).
- понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности.
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

1. Овладение навыками стрессоустойчивости и умением нейтрализации эмоций и социальных проблем.

2. Овладеть способностью к взаимопониманию.

3. Осознавать свою способность в самостоятельном принятии решения, через умения не перекладывать на других решения собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

К программе прилагаются:

- Содержание курса внеурочной деятельности
- Список литературы

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Этапы	Название	Цель
1	I. Старт	1. Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам». 2. «Здравствуйте!»	установить основные правила для работы по «Жизненным навыкам»; создание позитивной, доброжелательной, комфортной и доверительной атмосферы
			2 занятия
2	II. Основные потребности	1. Пирамида жизни. 2. «Торт» потребностей. 3. «Моё развитие». 4. «Мой выбор». 5. «Права ребенка» 6. «Мир моих увлечений».	- познать свои и чужие чувства; -определение основных потребностей человека; - каждый человек имеет свои темпы развития; побуждать детей самостоятельно и ответственно делать выбор; - информировать детей о правах, законах общества, научить их заходить помощь, когда это необходимо; - раскрытие многогранности и индивидуальности личности
			8 занятий
3	III. Самопонимание и самоуважение	1. «Кто я?» 2. «Мы одинаковые — мы Разные». 3. «Я имею право выражать свое мнение». 4. «Театр кукол». 5. «Хороший ли ты слушатель?»	-помочь ученикам осознать себя, понять свое «Я», -исследовать причины предупреждения и значения Разнообразия; -научить детей выражать собственное мнение, даже если окружающие их люди имеют другую точку зрения; -показать подросткам способы взаимодействия с внешним миром, дать детям возможность Осознания состояния зависимости; -научить детей слушать других и Разрабатывать эти навыки.
			7 занятий
4	IV. Чувства	1. «Дружба». 2. «Ящик с проблемами».	- понять, что такое «дружба», определить её границы; - научить детей рассказывать о своих проблемах, развивать эмпатию и готовность

		3. «Нравится — не нравится».	помогать другим; -оценить свои позитивные и негативные чувства, получить знания о чувствах — «нравится —не нравится».
			6 занятий
5	V. Мысли	1. «Я могу иметь собственное мнение»).	-научить делать выбор, а не принимать первое попавшееся мнение; -дать детям шанс попрактиковаться в решении сложных проблем.
		2. «Чтобы я сделал (а) бы?»	3 занятия
6	VI. Коммуникации	1. «Наши роли».	-помочь познать себя и свою роль в жизни;
		2. «Я и другие Я».	-научить оценивать свои позитивные, негативные качества. И безопасно использовать их;
		3. «Различные способы Общения».	-помочь ученикам освоить Различные пути общения между собой.
		4. «Вы убеждены?».	-научить детей способности убеждать, и пользоваться этой способностью в принятии Решений.
		5. Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам».	
			9 занятий
			34 часа

Учебно-тематический план
5 классы

№ п/п.	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол -во часов	Примечание
1.	Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»			1	
2.	«Здравствуй!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4.	«Торт» потребностей.			2	
5.					
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9.	«Мир моих увлечений».			1	
10					
11	«Кто я?»			1	
12	«Мы одинаковые — мы разные».			2	
13					
14	«Я имею право выражать свое мнение».			1	
15	«Театр кукол».			2	
16					
17	«Хороший ли ты слушатель?»			1	
18	«Дружба».			2	
19					
20	«Ящик с проблемами».			1	
21					
22	«Нравится — не нравится».			2	
23					
24	«Я могу иметь собственное мнение».			2	
25					
26	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
27	«Наши роли».			2	
28					
29	«Я и другие я.»			2	
30					
31	«Разлинные пути общения».				
32					
33	«Вы убеждены?»			2	
34					
35	Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным Навыкам»			1	
	Итого			34	

Учебно-тематический план

6 классы

№ п/ п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол -во часов	Примечание
1.	Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным			1	
2.	«Здравствуйте!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4. 5.	«Торт» потребностей».			2	
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9. 10	«Мир моих увлечений».			2	
11	«Кто я?»			1	
12 13	«Мы одинаковые — мы разные».			2	
14	«Я имею право выражать свое мнение».			1	
15 16	«Театр кукол».			2	
17	«Хороший ли ты слушатель?»			1	
18 19	«Дружба».			?	
20 21	«Ящик с проблемами».			1	
22 23	«Нравится — не нравится».			2	
24 25	«Я могу иметь собственное мнение».			2	
26	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
27 28	«Наши роли».			2	
29 30	«Я и другие я.»			2	
31 32	«Различные пути общения».			?	
33 34	«Вы убеждены?»			2	
35	Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»			1	
	ИТОГО			34	

Учебно-тематический план
7 классы

№. п/ п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол- Во ЧдСОВ	Примечание
1.	Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»			1	
2.	«Здравствуйте!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4.	«Торт» потребностей».			2	
5.					
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9.	«Мир моих увлечений».			?	
10					
11	«Кто я?»			1	
12	«Мы одинаковые — мы разные».			2	
13					
14	«Я имею право выражать свое мнение».			1	
15	«Театр кукол».			2	
16					
17	«Хороший ли ты слушатель?»			1	
18	«Дружба».			2	
19					
20	«Ящик с проблемами».			1	
21					
22	«Нравится — не нравится».				
23					
24	«Я могу иметь собственное				
25	Мнение».				
26	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
27	«Наши роли».			2	
28					
29	«Я и другие я.»			2	
30					
31	«Различные пути общения».			2	
32					
33	«Вы убеждены?»			2	
34					
35	Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»			1	
	итОГО			34	

Учебно-тематический план

8 классы

№ ш п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол -Во часов	Примечание
1.	Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»			1	
2.	«Здравствуйте!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4. 5.	«Торт» потребностей».			2	
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9. 10	«Мир моих увлечений».			2	
11	«Кто я?»			1	
12 13	«Мы одинаковые — мы разные».			2	
14	«Я имею право выражать свое мнение».			1	
15 16	«Театр кукол».			2	
17	«Хороший ли ты слушатель?»			1	
18 19	«Дружба».			2	
20 21	«Ящик с проблемами».			1	
22 23	«Нравится — не нравится».			2	
24 25	«Я могу иметь собственное мнение».			2	
26	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
27 28	«Наши роли».			2	
29 30	«Я и другие я.»			2	
31 32	«Различные пути общения».			2	
33 34	«Вы убеждены?»			2	
35	Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным			1	
	ИТОГО			34	

Учебно-тематический план
9 классы

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол-во часов	Примечание
1.	Стартовое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»			1	
2.	«Здравствуй!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4. 5.	«Торт» потребностей.			2	
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9. 10	«Мир моих увлечений».	12			
11	«Кто я?»			1	
12 13	«Мы одинаковые — мы разные».			2	
14	«Я имею право выражать свое мнение».			1	
15 16	«Театр кукол».			2	
17	«Хороший ли ты слушатель?»			1	
18 19	«Дружба».			2	
20 21	«Ящик с проблемами».			1	
22 23	«Нравится — не нравится».			2	
24 25	«Я могу иметь собственное мнение».			2	
26	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
27 28	«Наши роли».			2	
29 30	«Я и другие я.»				
31 32	«Различные пути общения».			2	
33 34	«Вы убеждены?»			2	
35	Итоговое занятие по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам»			1	
	Итого			34	

Список литературы:

1. Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования. Пособие для классных руководителей, психологов, социальных педагогов, медицинских работников и других специалистов, работающих с детьми и подростками. Сухой Лог 2015 год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087238974

Владелец Попова Ирина Геннадьевна

Действителен с 14.04.2025 по 14.04.2026