

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Управление образования Администрации муниципального округа Сухой Лог**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Основная общеобразовательная школа № 11»**  
**(МБОУ ООШ № 11)**

**РАССМОТРЕНО**  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 28.08.2025

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР  
Прохорова Н.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Обучение молодежи жизненным навыкам и**  
**приобретение опыта их использования»**  
для обучающихся 5-9 классов

**Разработчик:**  
Батаева Полина Евгеньевна  
педагог-психолог

село Филатовское  
2025

## **1. Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Современный мир предъявляет высокие требования к молодому поколению. Успех и комфортная жизнь невозможны без владения определёнными жизненными навыками, такими как коммуникабельность, эффективное управление своим временем, умение поддерживать своё здоровье и физическую форму, готовность действовать в условиях неопределённости и быстро реагировать на изменения окружающей обстановки.

Именно поэтому курс «Обучение молодёжи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования» является важным элементом образовательной системы, направленным на расширение кругозора обучающихся, выработку полезных привычек и развитие важных навыков, обеспечивающих успех в жизни.

### **Нормативно-правовая база разработки программы**

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Также учитываются рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации и постановления местных органов власти, регулирующих организацию дополнительного образования и внеклассной работы.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью предлагаемого курса является ориентация на реальные потребности современной молодёжи, учет специфики переходного периода от детства к юности, внимание к актуальным проблемам подростков и комплексный подход к воспитанию здоровых, счастливых и успешных граждан нашего общества.

Программа построена таким образом, чтобы обучающиеся могли не только освоить базовые знания, но и закрепить полученные навыки на практике. Это позволит ребятам легче адаптироваться к изменениям, научиться строить эффективные взаимоотношения с окружающими и грамотно распоряжаться собственными ресурсами.

### **Целевые группы и адресованность программы**

Адресатом программы являются обучающиеся 5-9-х классов, заинтересованные в развитии собственной личности, повышении качества жизни и приобретении тех навыков, которые обеспечат успешную социальную интеграцию и профессиональный рост.

**Цель программы:** формирование готовности обучающихся 5-9 классов применять жизненно необходимые навыки, умения эффективно решать повседневные проблемы, выстраивать позитивные отношения с окружающими людьми и успешно адаптироваться в обществе.

### **Задачи программы:**

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.

### **Основные направления программы**

1. Психологическое просвещение и профилактика негативных факторов риска:
  - Организация тренинговых занятий по формированию стрессоустойчивости, саморегуляции эмоций, конструктивного разрешения конфликтов.
  - Проведение профилактических мероприятий против вредных привычек (табакокурение, алкоголь, наркотики).
  - Поддержка положительного психоэмоционального состояния ребенка средствами арт-терапии, игротерапии, телесноориентированной терапии.

Формы работы: групповые занятия, беседы, ролевые игры.

## 2. Формирование жизненных компетенций и социальных навыков

- Навык эффективного планирования своего времени («тайм-менеджмент»).
- Умение правильно распределять силы и средства для достижения целей.
- Принятие обоснованных решений в сложных ситуациях.
- Понимание важности образования и профессии для успешного будущего.

Формы работы: беседы, круглые столы, дискуссии.

### Распределение часов по классам

Класс	Количество часов
5	34
6	34
7	34
8	34
9	34

### 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).

### Программа предусматривает шесть этапов реализации:

- 1 этап: старт;
- 2 этап: основные потребности;
- 3 этап: самопонимание и самоуважение;
- 4 этап: чувства;
- 5 этап: мысли;
- 6 этап: коммуникации.

### Оценочные материалы и мониторинг эффективности

Оценка успешности освоения программы осуществляется через наблюдение педагога-психолога, анкетирование участников.

### Планируемые результаты освоения программы

#### Образовательные результаты:

1. Владение обучающимися основными жизненными компетенциями, необходимыми для успешной адаптации в социуме.
2. Повышение психологической устойчивости, умение справляться с эмоциями и конфликтными ситуациями.
3. Совершенствование коммуникативных способностей и навыков эффективной коммуникации.

#### Метапредметные результаты:

1. Способность анализировать собственные поступки и поведение, самостоятельно оценивать риски и последствия принимаемых решений.
2. Готовность проявлять инициативу и ответственность в учебной и общественной деятельности.

3. Умения критически воспринимать поступающую информацию и формулировать собственное мнение.

**Личностные результаты:**

1. Самостоятельность и уверенность в собственных силах.
2. Эмоциональная зрелость и устойчивость к стрессу.
3. Ответственное отношение к своему здоровью и благополучию окружающих.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Этапы	Название	Цель
1	I. Старт	1. Стартовое занятие. 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. 1 и 2 часть. 3. «Моё развитие». 4. «Мой выбор». 5. «Права ребенка» 6. «Мир моих увлечений». 1 и 2 часть	- 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 находить помощь, когда это необходимо; - раскрытие многогранности и индивидуальности личности
8 занятий			
3	III. Самопонимание и самоуважение	1. «Кто я?» 2. «Мы одинаковые – мы разные». 1 и 2 часть. 3. «Я имею право выражать мое собственное мнение». 4. «Театр кукол». 1 и 2 часть. 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». 1 и 2 часть 2. «Ящик с проблемами». 1 и 2 часть. 3. «Нравится – не нравится». 1 и 2 часть.	- понять что такое «дружба», определить её границы; - научить детей рассказывать о своих проблемах, развивать отзывчивость и готовность 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». 1 и 2 часть. 2. «Чтобы я сделал (а) бы?»	- научить делать выбор, а не принимать первое попавшееся решение; - дать детям шанс попрактиковаться в решении сложных проблем.
3 занятия			
6	VI. Коммуникации	1. «Наши роли». 1 и 2 часть. 2. «Я и другие Я». 1 и 2 часть	- помочь познать себя и свою роль в жизни;

		<p>3. «Различные пути общения». 1 и 2 часть</p> <p>4. «Вы убеждены?». 1 и 2 часть.</p>	<p>-научить оценивать свои позитивные, негативные качества. И безопасно использовать их;</p> <p>-помочь ученикам освоить различные пути общения между собой.</p> <p>-научить детей способности убеждать, и пользоваться этой способностью в принятии решений.</p>
			8 занятий
			34 часа

**Учебно-тематический план  
5 класс**

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Количество часов	Примечание
1.	Стартовое занятие			1	
2.	«Здравствуйте!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4.	«Торт» потребностей» 1 и 2 часть			2	
5.					
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9.	«Мир моих увлечений». 1 и 2 часть			2	
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.					
19.	«Дружба». 1 и 2 часть			2	
20.					
21.	«Ящик с проблемами». 1 и 2 часть			2	
22.					
23.	«Нравится – не нравится». 1 и 2 часть			2	
24.					
25.	«Я могу иметь собственное мнение». 1 и 2 часть			2	
26.					
27.	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
28.	«Наши роли».			2	
29.	1 и 2 часть				
30.	«Я и другие я.» 1 и 2 часть			2	
31.					
32.	«Различные пути общения». 1 и 2 часть			2	
33.					
34.	«Вы убеждены?» 1 и 2 часть			2	
	итого			34	

## Учебно-тематический план

### 6 класс

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Количество часов	Примечание
1.	Стартовое занятие			1	
2.	«Здравствуйте!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4.	«Торт» потребностей» 1 и 2 часть			2	
5.					
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9.	«Мир моих увлечений». 1 и 2 часть			2	
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.					
19.	«Дружба». 1 и 2 часть			2	
20.					
21.	«Ящик с проблемами». 1 и 2 часть			2	
22.					
23.	«Нравится – не нравится». 1 и 2 часть			2	
24.					
25.	«Я могу иметь собственное мнение». 1 и 2 часть			2	
26.					
27.	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
28.	«Наши роли».			2	
29.	1 и 2 часть				
30.	«Я и другие я.» 1 и 2 часть			2	
31.					
32.	«Различные пути общения». 1 и 2 часть			2	
33.					
34.	«Вы убеждены?» 1 и 2 часть			2	
	ИТОГО			34	

## Учебно-тематический план

### 7 класс

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Количество часов	Примечание
1.	Стартовое занятие			1	
2.	«Здравствуйте!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4.	«Торт» потребностей» 1 и 2 часть			2	
5.					
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9.	«Мир моих увлечений». 1 и 2 часть			2	
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.					
19.	«Дружба». 1 и 2 часть			2	
20.					
21.	«Ящик с проблемами». 1 и 2 часть			2	
22.					
23.	«Нравится – не нравится». 1 и 2 часть			2	
24.					
25.	«Я могу иметь собственное мнение». 1 и 2 часть			2	
26.					
27.	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
28.	«Наши роли».			2	
29.	1 и 2 часть				
30.	«Я и другие я.» 1 и 2 часть			2	
31.					
32.	«Различные пути общения». 1 и 2 часть			2	
33.					
34.	«Вы убеждены?» 1 и 2 часть			2	
	итого			34	

**Учебно-тематический план  
8 класс**

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Количество часов	Примечание
1.	Стартовое занятие			1	
2.	«Здравствуйте!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4.	«Торт» потребностей» 1 и 2 часть			2	
5.					
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9.	«Мир моих увлечений». 1 и 2 часть			2	
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.					
19.	«Дружба». 1 и 2 часть			2	
20.					
21.	«Ящик с проблемами». 1 и 2 часть			2	
22.					
23.	«Нравится – не нравится». 1 и 2 часть			2	
24.					
25.	«Я могу иметь собственное мнение». 1 и 2 часть			2	
26.					
27.	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
28.	«Наши роли».			2	
29.	1 и 2 часть				
30.	«Я и другие я.» 1 и 2 часть			2	
31.					
32.	«Различные пути общения». 1 и 2 часть			2	
33.					
34.	«Вы убеждены?» 1 и 2 часть			2	
	итого			34	

## Учебно-тематический план

### 9 класс

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Количество часов	Примечание
1.	Стартовое занятие			1	
2.	«Здравствуйте!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4.	«Торт» потребностей» 1 и 2 часть			2	
5.					
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9.	«Мир моих увлечений». 1 и 2 часть			2	
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.					
19.	«Дружба». 1 и 2 часть			2	
20.					
21.	«Ящик с проблемами». 1 и 2 часть			2	
22.					
23.	«Нравится – не нравится». 1 и 2 часть			2	
24.					
25.	«Я могу иметь собственное мнение». 1 и 2 часть			2	
26.					
27.	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
28.	«Наши роли».			2	
29.	1 и 2 часть				
30.	«Я и другие я.» 1 и 2 часть			2	
31.					
32.	«Различные пути общения». 1 и 2 часть			2	
33.					
34.	«Вы убеждены?» 1 и 2 часть			2	
	итого			34	

## **Учебно-методическое обеспечение**

### **Обязательные учебные материалы для обучающихся**

1. Карточки с заданиями для индивидуальных и групповых заданий.

### **Методические материалы для педагога**

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.

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет**

1. Телефоны горячих линий и контактные данные региональных служб психологической помощи.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459964

Владелец Сметанина Лариса Владимировна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026