

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Волхова»

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2022

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МОБУ  
«Средняя общеобразовательная  
школа №8 г. Волхова»  
приказ №335-ОД от 05.09.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»  
5 класс**

г. Волхов  
Ленинградская область

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа «Жизненные навыки» (уроки психологии) составлена на основании учебно-методического пособия, предназначенного для психологов, работающих с подростками в школе, «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы» / под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва. Одобрено ФГУ «Федеральный институт развития образования» в качестве учебно-методического пособия для педагогов и психологов учреждений основного и дополнительного образования системы общего образования РФ. Эта программа является логическим продолжением программы «Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе».

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»**

**Личностные и метапредметные результаты освоения конкретного учебного курса:**

- реалистично оценивать себя, адекватно оценивать ситуацию;
- слушать и слышать собеседника;
- понимать сверстников, взрослых и оказывать им поддержку;
- понимать собственные чувства, выражать их адекватным образом;
- отстаивать собственные права, свою точку зрения;
- преодолевать трудности, решать проблемные ситуации, оказывать помощь другим и принимать помощь самому;
- брать на себя ответственность;
- навыки сотрудничества;
- навыки саморегуляции;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе

согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
  - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
  - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

**Выпускник научится:**

- вести диалог (диалог этикетного характера, диалог-расспрос, диалог побуждение к действию; комбинированный диалог) в стандартных ситуациях неофициального общения в рамках освоенной тематики, соблюдая нормы речевого этикета.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести диалог-обмен мнениями;*
- *брать и давать интервью;*
- *вести диалог-расспрос.*

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»**

На протяжении двух лет изучаются следующие темы:

## 5 класс

- *«Я – ты – группа»*. Создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Повторение базовых тем, пройденных в начальной школе. Обращение к *«Я-высказываниям»* как к форме, в которой можно сказать о своих чувствах, и схеме, которая в силу возраста уже понятна ребятам.
- *«Мы – пятиклассники!»* Ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней. Какие-то изменения нравятся, какие-то не очень, и чтобы двигаться дальше, важно определить своё отношение к происходящему, понять, что им хотелось бы изменить и какие ресурсы они могут использовать.
- *«Учимся общаться»* . месте с нами подросток учиться понимать, какие в общении возникают, как можно с ними справляться и кто может быть ответственным за непонимание между участниками общения. От барьеров в общении переходим к общению в паре, учимся доверять партнёру, понимать его чувства и потребности, говорить о своих чувствах. Использование вербального и невербального способа общения.  
*«Конкуренция или сотрудничество?»*. Конфликты можно рассматривать как ситуацию возможного развития, так называемую точку роста. Точку, в которой, возможно, начнутся положительные изменения, прояснятся границы и правила взаимодействия, разрешится сложная ситуация. В подростковом возрасте чувствительность ко всякого рода несправедливости очень высока, чувств возникает много, и подросткам не всегда понятно, что в таких ситуациях делать. На этом этапе мы занимаемся формированием и развитием навыков разрешения конфликтов у подростков.
- *«Другие»*. Проблемы подростковой толерантности. Быть толерантным – значит, уметь принимать других, отличающихся от меня, людей. Уметь принимать – значит, давать им быть. Быть толерантным, не

означает «терпеть». В толерантности очень важно умение понимать и ценить себя, отстаивать свои границы. Если я умею отстоять себя, если я понимаю, что имею право быть собой, то мне не надо бояться вторжения «других», непохожих на меня. Если другие не опасны, то возникает интерес к их непохожести, появляются возможности взаимодействия с другими людьми, возможности отношений с ними без ущерба для обеих сторон.

## **6 класс**

- *«Мои друзья»*. Опираясь на опыт подростка, мы говорим о ценности отношений, учимся «взвешивать» отношения – то есть сравнивать, какова величина их вклада и что они действительно получают в этих отношениях, рассмотрим проблему одиночества, отношения в паре.
- *«Я – взрослый?»* Работая в этой теме, мы предлагаем подросткам вместе порассуждать о понятии «взрослость» - что это такое для каждого из них, что они вкладывают в это понятие. На занятиях есть возможность получить новый опыт, новые знания о мире взрослых и о себе, поделиться своими переживаниями.
- *«Наши сильные чувства»*. Подростки в этом возрасте очень чувствительны, вспыльчивы, обидчивы. Эмоции буквально «хлещут через край», не замечать их просто невозможно. Важно увидеть, что за «кризисным» поведением стоят эмоции и чувства человека, которые ему не удаётся ни сдержать, ни выразить необидным для других людей способом. Уметь понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека необходимо. Чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими людьми и с самим собой.
- *«Кто я?»*. Подросток в возрасте 10-12 лет стремительно меняется. Меняется его тело, его чувства, его интересы и представления о мире, меняется его характер. Стремление к самопознанию в этом возрасте может быть очень активным. Поэтому мы предлагаем подростку качественные инструменты самопознания, которые помогут

сформироваться картине его внутреннего мира. Только зная, какой я, я могу ценить себя.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

*5 класс*

Наименование раздела в и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	теоретический	контрольные работы	практические работы				
Правила и безопасность	3			05.09-22.09	Характеризовать в жизни общества и государства, в современном мире, в жизни человека; приводить примеры, доказывающие, что изучение позволяет лучше узнать историю и культуру страны (в рамках изученного); создавать текст на заданную тему;		Говорим и пишем правильно( <a href="http://pishu-pravilno.livejournal.com/">http://pishu-pravilno.livejournal.com/</a> ).

Наши чувства	3			29.09-24.10	Распознавать и правильно объяснять значения изученных слов с национально-		Говорим и пишем правильно( <a href="http://pishu-pravilno.livejournal.com/">http://pishu-pravilno.livejournal.com/</a> ).
Личное пространство	3			25.11-31.12	культурным компонентом, правильно употреблять их в речи; наименований предметов и явлений		Рубрикон: энциклопедии, словари, справочники ( <a href="http://www.rubricon.com/">http://www.rubricon.com/</a> ).
Начинаем общаться	4			11.01-07.02	окружающего мира в различных языках,		
Как жить в мире различий	4			14.03-17.05	отражающих особенности природы, климатических условий, традиционного быта и т. п.;		
ИТОГО	17						



