Муниципальное образование – городской округ город Рязань Рязанской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 50»

«РАССМОТРЕНО» на заседании Методического Совета школы Протокол №_____ от «___» _____ 20____ г	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по ВР _____ Е.Г. Сосулина от «___» _____ 20____г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Школа №50» _____ Р.А. Волков Приказ № _____ от «___» _____ 20____г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(социальное направление)

«Жизненные навыки»

основное общее образование, 6 класс

34 часа

преподаватель С.А. Муравьёва

программа разработана на основе авторской программы Кривцовой С.В.
«Жизненные навыки» (уроки психологии в средней школе 5-6 класс). - М.: «Генезис», 2012 г.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для учащихся 6 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12 2014 № 1644);
- планируемых результатов основного общего образования;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- авторской программы Кривцовой С.В. «Жизненные навыки» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2012 г.;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа № 50»;
- учебного плана МБОУ «Школа № 50».

В центре внимания профилактической программы «Жизненные навыки» находятся основные жизненные проблемы младших подростков: адаптация к средней школе, общение, повышения самоценности 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.

Отличие этой программы заключается в том, что занятия проводятся в тренинговой форме и могут быть использованы для работы с подростками не только в школе, но и в психологических центрах.

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.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

«Жизненные навыки» - программа не столько про навыки, сколько про то, как устроена жизнь. В ней представлены различные ситуации, в которых нужно отстаивать собственные убеждения, спорить, искать пути к взаимоприемлемому результату.

Данная программа сделана с опорой на экзистенциально-аналитическую философию и психологию развития. Экзистенциальная психология анализирует реальность, в которой человек оказывается, независимо от того, хочет он этого или нет, знает он об этой ситуации, или удивлен от неожиданности.

Как устроены эти типовые ситуации человеческой жизни? Есть ли в них свои закономерности? Чем все эта конкретная ситуация закончится? Кто еще кроме меня в нее включен? Как обычно воспринимаются такие обстоятельства? Что люди чувствуют: то же, что и я, или я – не такой как все? У других в этих обстоятельствах тоже бывают проблемы? Что они делают, чтобы с ними справиться? Эти и другие вопросы - тема занятий по программе. Однако, следует ориентировать детей только в тех ситуациях, которые имеют для них какой-то смысл, то есть уже даны им как проблемные или как для них чем-то важные. Поэтому на занятиях помимо обсуждения немало времени уделяется постановке проблемы. Проблемные ситуации моделируются с помощью игровых ситуаций, видео и просто текстов так, чтобы ребята оказались в них лично включенными, чтобы они действительно почувствовали неравнодушие, затронутость, даже иногда задетость. И только когда становится понятно, что их это касается, тогда можно начинать анализ.

В теоретических занятиях есть размышления о том, какие разговоры доходят до детей в этом непростом возрасте. На основе концепции косвенного сообщения Кьеркегора строиться хороший разговор с подростком. Хороший – значит, наполненный уважением к его единичности, принимающий всерьез его вместе с сомнительными сентенциями, заинтересованный, а не спровоцированный его вопиющими заявлениями. Провокации – любимое занятие того подростка, которому нужен разговор о нем самом, о его взрослеющей личности, о его картине мира.

Место курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в учебном плане.

На изучение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в 6 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

Особенности организации курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки»

В центре внимания профилактической программы «Жизненные навыки» находятся основные жизненные проблемы младших подростков: адаптация к средней школе, общение, повышения самоценности личности, разрешение конфликтных ситуаций, проблемы

самопознания, толерантности и другие. Содержательно программа подходит для работы с разными группами – одноклассниками; учениками разных классов одной школы; смешанной группы подростков.

Отличие этой программы заключается в том, что занятия проводятся в тренинговой форме и могут быть использованы для работы с подростками не только в школе, но и в психологических центрах.

Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате ребенок сможет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Жизненные навыки» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

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.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются диагностические методы: опрос, анкетирование, наблюдение, метод экспертных оценок. Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

Личностными результатами *изучения курса являются:*

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- умение делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение справляться с трудными ситуациями в общении с людьми;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознание ценности жизни во всех её проявлениях.

Метапредметным результатами *изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).*

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;
- сравнивание 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.

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.

Тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Заповеди здоровья	11
2.	Конфликт по всем правилам	7
3.	Преодоление трудных ситуаций	7
4.	Ценности жизни	9
	Всего	34

Содержание курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Раздел I. Заповеди здоровья (11 ч)

Этот раздел посвящен нравственному и физическому здоровью подростков.

Основная задача - формирование негативного отношения к деструктивным видам зависимостей, в частности табакокурению, наркомании, алкоголизму; формирование умения противостоять влиянию сверстников, строить здоровые дружеские отношения, преодолевать стрессы.

Раздел II. Конфликт по всем правилам (7 ч)

Этот раздел позволяет формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков.

Основная задача формирование у подростков более осознанно восприятия конфликтных ситуаций.

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.

Раздел III. Преодоление трудных ситуаций (7 ч)

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.

Раздел IV. Ценности жизни (9 ч)

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 устанавливаться определенный круг 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количе-ство часов	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты	
				Метапредметные	Личностные
1	2	3	4	5	6
РАЗДЕЛ I. Заповеди здоровья (11ч)					
1.	Вводное занятие. Знакомство с курсом.	1	Теоретический материал. Игра	***Познавательные:*** ориентироваться в своей системе знаний; отличать новое от уже известного ***Регулятивные:*** осознавать свою способность к мобилизации сил и энергии, к преодолению препятствий. ***Коммуникативные:*** слушать и слышать других.	Усваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни.
2.	Здоровый образ жизни. Практическая работа «Карта моего здоровья».	1	Теоретический материал. Практикум	***Познавательные:*** анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать полученные знания ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать учебную проблему. ***Коммуникативные:*** точно и грамотно выражать свои мысли, слушать и слышать других.	Осмысливать социально-нравственный опыт. Создавать осознаваемый образ своего «Я»
3.	Вредные привычки и зависимости. «Учитесь властвовать собой».	1	Практикум. Диспут.	***Познавательные:*** формировать навыки анализа, сравнения. ***Регулятивные:*** адекватно воспринимать предложения и оценку других людей; справляться с эмоциями ***Коммуникативные:*** точно и грамотно выражать свои мысли	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки; делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения
4.	Компьютер: друг или враг?	1	Дискуссия	***Познавательные:*** находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога; перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания ***Регулятивные:*** адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;	Овладеть навыками адаптации в динамично изменяющемся мире; принимать и осваивать социальную роль обучающегося

				умение справляться с эмоциями ***Коммуникативные:*** точно и грамотно выражать свои мысли	
5.	Настроение и здоровье. «Радуга моего настроения».	1	Творческая работа	***Познавательные:*** оценка результатов деятельности. ***Регулятивные:*** самостоятельно определять своё эмоциональное состояние ***Коммуникативные:*** выражать свои эмоции через образы	Формировать самооценку - осознавать способности адекватно судить о причинах настроения, видеть свои достоинства и недостатки.
6.	Позитивные установки.	1	Обсуждение. Практикум	***Познавательные:*** учиться рассуждать, строить логические умозаключения; самостоятельно формулировать задачу ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы ***Коммуникативные:*** уметь точно и грамотно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Осознавать ценности жизни во всех её проявлениях. Находить позитивные стороны в каждом прожитом дне.
7.	Что вы знаете о курении. Права некурящих.	1	Диспут. Просмотр фильма	***Познавательные:*** учиться рассуждать, строить логические умозаключения; самостоятельно формулировать задачу ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы ***Коммуникативные:*** уметь точно и грамотно выражать свои мысли	Принимать и осваивать социальную роль обучающегося.
8.	Если не курение, то что? Антитабачная викторина.	1	Викторина	***Познавательные:*** учиться рассуждать, строить логические умозаключения ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы ***Коммуникативные:*** уметь точно и грамотно выражать свои мысли	Осознавать альтернативные виды досуга

9.	Суд над курением	1	Ролевая игра	***Познавательные:*** формировать навыки анализа, сопоставления, анализировать и обобщать факты, делать выводы. ***Регулятивные:*** учиться спокойно высказывать свое мнение; овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми; адекватно воспринимать предложения и оценку других людей; умение справляться с эмоциями ***Коммуникативные:*** уметь точно и грамотно выражать мысли	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
10-11.	Как преодолеть давление сверстников?	2	Тренинговое занятие	***Познавательные:*** формировать навыки анализа, сопоставления, анализировать и обобщать факты, делать выводы. ***Регулятивные:*** быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. ***Коммуникативные:*** формировать готовность к сотрудничеству с одноклассниками, коллективной работе.	Справляться с трудными ситуациями в общении с людьми.
РАЗДЕЛ II. Конфликт по всем правилам (7 ч)					
12.	Влияние конфликта на здоровье человека.	1	Просмотр видеоматериала с обсуждением	***Регулятивные:*** ставить цель, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей и коллективной работы ***Познавательные:*** формировать навыки самонаблюдения, самоизучения, учиться структурировать знания; самостоятельно находить способы решения проблем творческого и поискового характера	Осознавать зависимость психологического здоровья от эмоционального состояния.
13.	Конфликт: сущность, последствия, стадии. Обсуждение ситуаций	1	Теоретический материал. Практикум	***Познавательные:*** учиться исследовать свои качества и свои особенности; учиться рассуждать, строить логические умозаключения; осуществлять рефлексию способов и условий действия ***Регулятивные:*** определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога.	Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

14.	Типы и модели поведения в конфликте.	1	Ролевая игра.	***Познавательные:*** сравнивать объекты: находить общее и различия; самостоятельное находить способы решения проблемы; осуществлять рефлексию способов и условий действия; осуществлять анализ сложившейся игровой ситуации ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы; осуществлять контроль и коррекцию своих личностных характеристик. ***Коммуникативные:*** применять искусство компромисса, сотрудничества, уступки	Справляться с трудными ситуациями в общении с людьми.
15.	Стратегии поведения в конфликте.	1	Тренинговое занятие.	***Познавательные:*** сравнивать объекты: находить общее и различия; самостоятельно находить способы решения проблемы; осуществлять рефлексию способов и условий действия; осуществлять анализ сложившейся игровой ситуации ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы; осуществлять контроль и коррекцию своих личностных характеристик. ***Коммуникативные:*** применять искусство компромисса, сотрудничества, уступки	Справляться с трудными ситуациями в общении с людьми.
16.	Причины коммуникативных конфликтов.	1	Дискуссия.	***Познавательные:*** выявлять проблемы, находить и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта. ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы; осуществлять контроль и коррекцию своих личностных характеристик. ***Коммуникативные:*** применять искусство компромисса, сотрудничества, уступки; уметь доверительно и открыто говорить о своих проблемах.	Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость

17.	Разрешение конфликтов. Практикум: решение стандартных конфликтных ситуаций.	1	Практикум	***Познавательные:*** выявлять проблемы, находить и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта. ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы; осуществлять контроль и коррекцию своих личностных характеристик. ***Коммуникативные:*** применять искусство компромисса, сотрудничества, уступки; уметь доверительно и открыто говорить о своих проблемах.	Находить силы внутри себя, преодолевать препятствия, верить в успех
18.	Победи конфликт!	1	Деловая игра.	***Познавательные:*** самостоятельно формулировать проблему; самостоятельно находить способы решения выхода из конфликтной ситуации. ***Регулятивные:*** планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять эффективные стратегии поведения, учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. ***Коммуникативные:*** работать в паре и в группе, управлять поведением партнера – оценивать, контролировать и корректировать действия партнера.	Демонстрировать правила эффективного взаимодействия в общении и владеть простейшими способами разрешения конфликтов.
РАЗДЕЛ III. Преодоление трудных ситуаций (7 ч)					
19.	Поведение в нестандартных ситуациях.	1	Ролевая игра	***Познавательные:*** самостоятельно находить способы поведения в нестандартных ситуациях. ***Регулятивные:*** овладевать навыками самоконтроля, осуществлять волевую саморегуляцию. ***Коммуникативные:*** формулировать собственное мнение, отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников	Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.
20.	Преодоление школьных стрессов. Практическая работа «Экзамен».	1	Практикум	***Познавательные:*** учиться рассуждать, строить логические умозаключения. ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат,	Развивать стрессоустойчивость, жизнестойкость. Формировать навыки саморегуляции

				оценивать итоги своей работы; осуществлять контроль и коррекцию своих личностных характеристик. ***Коммуникативные:*** точно и грамотно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	
21.	Стресс и способы борьбы с ним. Диагностика устойчивости к стрессу.	1	Тренинговые упражнения. Тестирование.	***Познавательные:*** распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога-психолога. ***Регулятивные:*** справляться с эмоциональными взрывами. ***Коммуникативные:*** эмоционально и сдержанно говорить о своих чувствах; слушать и слышать других ребят; полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развивать стрессоустойчивость, жизнестойкость. Формировать навыки саморегуляции
22.	Уверенное поведение. Практическая работа.	1	Тренинг		Формировать навыки уверенного поведения, повышать самооценку
23.	Умение принимать критику. Практическая работа «Вопросы-ответы».		Практикум	***Познавательные:*** объяснять психологические процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования себя. ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы; осуществлять контроль и коррекцию своих личностных характеристик. ***Коммуникативные:*** формулировать собственное мнение и позицию; допускать возможность существования различных точек зрения	Принимать себя с достоинствами и недостатками
24.	Отстаиваем собственное мнение. Упражнение «Убеди меня».		Практикум		Развивать навыки конструктивного общения
25.	Лидер и его команда. Игра «Выборы царя зверей».		Ролевая игра		Выявлять лидерские качества, работать в команде
РАЗДЕЛ IV. Ценности жизни (9 ч)					
26.	Ценностные ориентации. Заполнение опросника М. Рокича.	1	Обсуждение. Практикум	***Познавательные:*** объяснять психологические процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования себя. ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы; осуществлять контроль и коррекцию своих личностных характеристик. ***Коммуникативные:*** точно и грамотно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Формировать самооценку - осознавать способности адекватно судить о причинах поведения, умение видеть свои достоинства и недостатки.

				коммуникации.	
27.	Цена и ценность. Упражнение «Аукцион».	1	Тренинг	***Познавательные:*** объяснять психологические процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования себя. ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы; осуществлять контроль и коррекцию своих личностных характеристик. ***Коммуникативные:*** отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников.	Уважать себя и верить в успех.
28.	Иерархия ценностей. Практическая работа.	1	Практикум	***Познавательные:*** объяснять психологические процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования себя. ***Регулятивные:*** ставить задачу, прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей работы; осуществлять контроль и коррекцию своих личностных характеристик. ***Коммуникативные:*** формулировать собственное мнение и позицию; допускать возможность существования различных точек зрения	Овладеть навыками эмоциональной саморегуляции в общении. Принимать ответственность за свои решения.
29.	Дружба как ценность. Упражнение «Письмо другу».	1	Практикум	***Познавательные:*** объяснять психологические процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования себя. ***Регулятивные:*** осуществлять контроль и коррекцию своих эмоций. ***Коммуникативные:*** формулировать собственное мнение и позицию.	Формировать представление о дружбе как высшей форме проявления человеческой сущности.
30.	Принятие, толерантное отношение. Обсуждение ситуаций.	1	Практикум	***Познавательные:*** сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие ***Регулятивные:*** прогнозировать конечный результат, оценивать итоги своей и коллективной работы ***Коммуникативные:*** задавать вопросы, проявляя инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Формировать осознанное, уважительное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

31.	Свобода и ответственность.	1	Ролевая игра	***Познавательные:*** объяснять психологические процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе дискуссии ***Регулятивные:*** прогнозировать конечный результат, овладевать навыками самоконтроля, ***Коммуникативные:*** допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной	Формировать ценностное отношение к праву на свободу других людей
32.	Семейные ценности. Обсуждение семейных традиций.	1	Практикум	***Познавательные:*** укреплять внутреннюю позицию ***Регулятивные:*** проявлять терпимость, толерантность ***Коммуникативные:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.	Формировать ценностное отношение к общению, взаимодействию.
33.	Наше жизненное кредо. Составление послания потомкам.	1	Самостоятельная работа	***Познавательные:*** учиться рассуждать, строить логические умозаключения, проводить самоанализ и анализ пройденного материала ***Регулятивные:*** овладевать навыками самоконтроля, осуществлять волевую саморегуляцию. ***Коммуникативные:*** позитивно относиться к процессу сотрудничества; формулировать собственное мнение и позицию.	Формировать установки, что человек сам строит свою интересную жизнь, все в его руках
34.	Заключительное занятие.	1	Диагностика	***Познавательные:*** учиться рассуждать, строить логические умозаключения, проводить самоанализ и анализ пройденного материала ***Регулятивные:*** овладевать навыками самоконтроля, осуществлять волевую саморегуляцию. ***Коммуникативные:*** позитивно относиться к процессу сотрудничества; формулировать собственное мнение и позицию.	Настраиваться на позитивные эмоции, положительную самооценку

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Учебно-методическое обеспечение

1. Кривцова С.В. «Жизненные навыки» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2012 г., 336 с.
2. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988г.
3. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998г.
4. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по преподаванию курса. М.: Народное образование, 2000г.
5. Селевко Г.К.:учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствование личности.
6. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г.
7. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.
9. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.

Электронные образовательные ресурсы

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: http://elibrary.rsl.ru/
2. «Психея», режим доступа: http://www.psycheya.ru
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: http://www.psychology.ru/Library
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: http: //www.psycatalog. ru
6. «Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
7. «Антистресс», режим доступа: http://marks.on.ufanet.ru
8. hpsy.ru**,** режим доступа: http://hpsy.ru/about.htm
9. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
10. «Мир позитива Ру», режим доступа: http://www.mirpozitiva.ru/
11. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом «Первое сентября», режим доступа: http://psy.1september.ru/

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет для индивидуальной и групповой работы;
- мультимедийные (цифровые) средства (ноутбук, проектор, экран).