Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Лицей №9»

Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование курса: Жизненные навыки	
Класс(ы): 6 «АВИА»	
Срок реализации программы, учебный год(ы)	: 2025 – 2026 уч. год
Количество часов по учебному плану: в год –	34 ч / 1 час в неделю
Рабочую программу составил(а)	Казаков Р.В.
	подпись / расшифровка подписи

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» разработана для учащихся 6 «АВИА» класса и направлена на формирование универсальных жизненных компетенций, способствующих успешной социализации, личностному развитию и безопасной жизни. Программа имеет психолого-ориентированную направленность и соответствует требованиям:

- 1) Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г
- 2) Учебный план 6-го авиастроительного класса МАОУ «Лицей № 9» на 2024-2025 учебный год.

Курс рассчитан на 34 часа, реализуется 1 раз в неделю с сентября по май. Занятия проводятся в форме практических тренингов, деловых игр, дискуссий, групповой работы и рефлексивных практик. Особое внимание уделяется развитию эмоциональной грамотности, коммуникативных навыков, саморегуляции, принятию самостоятельных решений, а также формированию навыков безопасного поведения в реальной жизни и в интернете.

Цель курса:

Формирование у обучающихся универсальных жизненных навыков, способствующих успешной социализации, развитию личности, формированию ценностных ориентиров и навыков безопасной жизни.

Задачи:

- Развивать навыки общения, сотрудничества и разрешения конфликтов;
- Формировать умение принимать самостоятельные решения;
- Повышать уровень эмоциональной грамотности;
- Воспитывать ответственность, толерантность, уважение к себе и окружающим;
- Формировать навыки безопасного поведения в быту, в сети, в общественных местах;
- Развивать критическое мышление, лидерские качества и командную работу. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

No	Планируемый результат	
1	Формирование устойчивой системы ценностей и этических норм.	
	Развитие уверенности в себе, уважения к другим, чувства собственного	
2	достоинства.	
3	Развитие рефлексии, понимания своих сильных и слабых сторон.	
4	Сформированность установок на здоровый и безопасный образ жизни.	

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

No॒	Планируемый результат	
1	Умение ставить цели и планировать действия для их достижения.	
2	Развитие навыков саморегуляции, самоконтроля и самооценки.	
3	Умение адаптироваться к изменяющейся ситуации, корректировать действия.	

Познавательные УУД:

№	Планируемый результат
1	Развитие критического мышления, анализ ситуаций, выдвижение гипотез.
2	Умение извлекать информацию из различных источников, делать выводы.
3	Развитие навыков решения проблемных задач и нестандартных ситуаций.

Коммуникативные УУД:

N	<u>o</u>	Планируемый результат	
1	1	Умение взаимодействовать в паре, группе, достигать общего решения.	
2	2	Развитие навыков активного слушания, выражения своей позиции.	
3	3	Умение вести диалог, отстаивать свою точку зрения, аргументировать мнение.	

Предметные результаты

$N_{\underline{0}}$	Планируемый результат	
1	Владение навыками самопрезентации и самовыражения.	
2	Умение организовывать свое время, расставлять приоритеты.	
3	Навыки принятия решений в различных ситуациях.	
	Знание правил безопасного поведения в быту, в интернете, в общественных	
4	местах.	
	Базовые представления о финансовой грамотности и рациональном	
5	потреблении.	
6	Умение применять техники эмоциональной регуляции и стресс-менеджмента.	

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Деятельность учителя	Форма контроля
		МОДУЛЬ 1	
		Создание условий для	
	Знакомство. Правила и	знакомства, установление	Наблюдение,
1	безопасность на занятиях	доверия в группе	анкетирование
	Кто я такой? Самопознание через		
	психологические тесты и	Использование методик	Тестирование,
2	упражнения	диагностики личности	рефлексия
		Практические упражнения на	Дневник
3	Мои сильные стороны и слабости	самоанализ	рефлексии
	Ценности и убеждения: что мне	Диалог, работа с картами	Групповая
4	важно?	ценностей	дискуссия
		7	Карточки-
5	Как я принимаю решения?	Анализ жизненных ситуаций	задания
	так и принимаю решении.	Упражнения на постановку	задання
6	Целеполагание и планирование	целей	План действий
- 0	Самостоятельность и	1,001011	тыші допотыш
7	ответственность	Деловая игра	Работа в парах
	ОТВЕТЕТВЕННОСТВ	деловая игра	Мини-
8	Итоговое занятие модуля 1	Обобщение материала	
0	итоговое занятие модуля т	-	презентация
		МОДУЛЬ 2	
9	Что такое эффективное общение?	Лекция, видеоматериалы	Конспект
	Активное слушание и обратная		
10	СВЯЗЬ	Практические упражнения	Работа в парах
	Разрешение конфликтов: подходы		
11	и стратегии	Ролевые игры	Анализ ситуаций
	Как говорить, чтобы тебя	Упражнения на	
12	слышали?	самопрезентацию	Выступления
	Толерантность и уважение к	Обсуждение случаев	
13	различиям	дискриминации	Дискуссия
	Командная работа: как работать в		
14	группе?	Групповые задания	Наблюдение
	Лидерство и ответственность в		
15	команде	Ролевые игры	Рефлексия
	Эмоциональный интеллект и	Тестирование и практические	•
16	эмпатия	упражнения	Тесты, беседы
			Самостоятельная
17	Итоговое занятие модуля 2	Подведение итогов по модулю	работа
		МОДУЛЬ 3	
МОДУЛЬ 3 Что такое безопасность? Виды			
18	опасностей	Пекния пемонстрания видео	Конспект
10	опасностси	Лекция, демонстрация видео	KOHCHEKI
10	Баранаанаату в буулу у часта	Практические советы и	Пок шисти
19	Безопасность в быту и дома	рекомендации	Чек-листы
20	Безопасность в интернете	Правила цифровой безопасности	Тестирование
	Кибербуллинг: что это и как с ним		0.5
21	бороться?	Анализ типичных ситуаций	Обсуждение
	Как вести себя в общественных		Ситуационные
22	местах?	Ролевые игры	задачи

Первая помощь: основы Беседа, презентации по оказанию первой помощи навыков			1_	_
Веседа, презентации по здоровье и образ жизни Обобщение пройденного материала Тестирование			Практические тренировки по	Демонстрация
Здоровье и образ жизни Здоровому образу жизни Анкетирование	23	Первая помощь: основы	оказанию первой помощи	навыков
Обобщение пройденного материала Тестирование				
25 Итоговое занятие модуля 3 материала МОДУЛЬ 4 26 Что такое психологическое здоровье? Зачем оно важно? Обсуждение понятия психологического здоровья, факторов влияния, роли эмоций и стресса Упражнения на распознавание и регуляцию эмоциональной разгрузки Дыхательные упражнения, в изуализация, модели поведения в стрессовых ситуациях Планирование времени: как всё успеть? Как организовать свой труд и отдых? Обсуждение режима дня и организации рабочего процесса Техники релаксации и саморегуляции Обсуждение режима дня и организации рабочего процесса Техники релаксации и саморегуляции Практика Проект "Мои за интересы? Диалог, проектная деятельность Проект "Мои за интереси? Плуть к профессии: первые шаги Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,	24	Здоровье и образ жизни	здоровому образу жизни	Анкетирование
МОДУЛЬ 4 26 Что такое психологическое здоровье? Зачем оно важно? Обсуждение понятия психологического здоровья, факторов влияния, роли эмоций и стресса 27 Как понимать и управлять своими эмоциями? Упражнения на распознавание и регуляцию эмоций, техники эмоциональной разгрузки 28 Стресс и как с ним справляться: практики саморегуляции Бетрессовых ситуациях Планирование времени: как всё успеть? Упражнения на тайм—менеджмент расписания Как организовать свой труд и отдых? Обсуждение режима дня и отдых? Техники релаксации и саморегуляции отдых? Техники релаксации и саморегуляции Практика Проект "Мои динтересы? Диалог, проектная деятельность Таланты" Беседа о профессиях, профориентация Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,			Обобщение пройденного	
26 Что такое психологическое здоровье? Зачем оно важно? Обсуждение понятия психологического здоровья, факторов влияния, роли эмоций и стресса Конспект, анкетирование 27 Как понимать и управлять своими эмоциями? Упражнения на распознавание и регуляцию эмоций, техники эмоциональной разгрузки Эмоциональный дневник 28 Стресс и как с ним справляться: практики саморегуляции Техники релаксации, дыхательные упражнения, визуализация, модели поведения в стрессовых ситуациях Практическая работа, рефлексия 29 Упражнения на таймменеджмент Составление расписания 30 Отдых? Обсуждение режима дня и организации рабочего процесса Индивидуальный график 31 Усталостью? Техники релаксации и саморегуляции Практика 31 Усталостью? Техники релаксации и саморегуляции Практика 32 Индивидуальный график Проект "Мои таланты" 33 Путь к профессии: первые шаги Диалог, проектная деятельность Минипрофориентация 33 Путь к профессии: первые шаги Обобщение всего курса,	25	Итоговое занятие модуля 3	материала	Тестирование
здоровье? Зачем оно важно? Тихологического здоровья, факторов влияния, роли эмоций и стресса Тиресса Тиресс			МОДУЛЬ 4	
факторов влияния, роли эмоций и стресса 27 Как понимать и управлять своими эмоциями? 28 Стресс и как с ним справляться: практики саморегуляции Планирование времени: как всё упражнения на тайм-менеджмент Как организовать свой труд и отдых? Как справляться со стрессом и за усталостью? Как развивать свои таланты и итоговое занятие: мой путь факторов влияния, роли эмоций и стресса Упражнения на распознавание и регуляции двопражнения дна профориентация деятельность профориентация профориентация Упражнения на тайм-менеджмент Обсуждение режима дня и организации рабочего процесса Техники релаксации и саморегуляции Практика Проект "Мои таланты" Беседа о профессиях, профориентация Обобщение всего курса,	26	Что такое психологическое	Обсуждение понятия	Конспект,
И стресса		здоровье? Зачем оно важно?	психологического здоровья,	анкетирование
27 Как понимать и управлять своими эмоциями? Упражнения на распознавание и регуляцию эмоций, техники эмоциональной разгрузки Эмоциональный дневник 28 Стресс и как с ним справляться: практики саморегуляции Техники релаксации, дыхательные упражнения, визуализация, модели поведения в стрессовых ситуациях Практическая работа, рефлексия 29 успеть? Упражнения на таймменеджмент Составление расписания 29 успеть? Обсуждение режима дня и организации рабочего процесса Индивидуальный график 30 отдых? Техники релаксации и саморегуляции Практика 31 усталостью? Саморегуляции Практика Как развивать свои таланты и интересы? Диалог, проектная деятельность Проект "Мои таланты" 32 Путь к профессии: первые шаги Диалог, профориентация Минипрофориентация 33 Путь к профессии: первые шаги Обобщение всего курса, Минипрофориентация			факторов влияния, роли эмоций	
эмоциями? регуляцию эмоций, техники эмоциональной разгрузки Дневник			и стресса	
эмоциями? регуляцию эмоций, техники эмоциональной разгрузки	27	Как понимать и управлять своими	Упражнения на распознавание и	Эмоциональный
Змоциональной разгрузки Практическая практики саморегуляции Дыхательные упражнения, визуализация, модели поведения в стрессовых ситуациях Упражнения на тайм-менеджмент Расписания Упражнение режима дня и организации рабочего процесса График Техники релаксации и саморегуляции Практика Проект "Мои таланты" Техники релаксации и саморегуляции Проект "Мои таланты" Техники релаксации и профориентация Путь к профессии: первые шаги Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса, Практическая работа, рефлексия Расписания Составление расписания Ипрактическая работа, рефлексия Расписания Индивидуальный график Практика Проект "Мои таланты" Проект "Мои таланты" Проект "Мои таланты" Профориентация Про			регуляцию эмоций, техники	дневник
практики саморегуляции дыхательные упражнения, визуализация, модели поведения в стрессовых ситуациях Планирование времени: как всё успеть? Как организовать свой труд и отдых? Как справляться со стрессом и усталостью? Как развивать свои таланты и интересы? Луть к профессии: первые шаги Иноловое занятие: мой путь Дихательные упражнения, визуализация, модели поведения в стрессовых ситуациях Упражнения на тайм- менеджмент расписания Индивидуальный организации рабочего процесса график Техники релаксации и саморегуляции Практика Проект "Мои таланты" Беседа о профессиях, профориентация Обобщение всего курса,				
практики саморегуляции дыхательные упражнения, визуализация, модели поведения в стрессовых ситуациях Планирование времени: как всё успеть? Как организовать свой труд и отдых? Как справляться со стрессом и усталостью? Как развивать свои таланты и интересы? Луть к профессии: первые шаги Иноловое занятие: мой путь Дихательные упражнения, визуализация, модели поведения в стрессовых ситуациях Упражнения на тайм- менеджмент расписания Индивидуальный организации рабочего процесса график Техники релаксации и саморегуляции Практика Проект "Мои таланты" Беседа о профессиях, профориентация Обобщение всего курса,	28	Стресс и как с ним справляться:	Техники релаксации,	Практическая
Визуализация, модели поведения в стрессовых ситуациях Планирование времени: как всё упражнения на тайм- менеджмент расписания Как организовать свой труд и Обсуждение режима дня и организации рабочего процесса график Как справляться со стрессом и Техники релаксации и саморегуляции Практика Как развивать свои таланты и интересы? Диалог, проектная деятельность таланты" Беседа о профессиях, профориентация профориентация Итоговое занятие: мой путь Визуализация, модели поведения рефлексия Рефлексия Составление расписания Индивидуальный график График Практика Проект "Мои Диалог, проектная деятельность таланты" Беседа о профессиях, профориентация		практики саморегуляции		работа,
Планирование времени: как всё упражнения на тайм- расписания Как организовать свой труд и отдых? Обсуждение режима дня и организации рабочего процесса график Как справляться со стрессом и усталостью? Саморегуляции Практика Как развивать свои таланты и интересы? Диалог, проектная деятельность таланты" Беседа о профессиях, Путь к профессии: первые шаги Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,				рефлексия
29 успеть? менеджмент расписания Как организовать свой труд и отдых? Обсуждение режима дня и организации рабочего процесса Индивидуальный график Как справляться со стрессом и усталостью? Техники релаксации и саморегуляции Практика Как развивать свои таланты и интересы? Диалог, проектная деятельность Беседа о профессиях, профориентация Минипрофориентация 33 Путь к профессии: первые шаги Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,			в стрессовых ситуациях	
Как организовать свой труд и отдых? Обсуждение режима дня и организации рабочего процесса график Как справляться со стрессом и за усталостью? Саморегуляции Практика Как развивать свои таланты и диалог, проектная деятельность таланты" Беседа о профессиях, проформентация проформентация Проформентация проформентация		Планирование времени: как всё	Упражнения на тайм-	Составление
30 отдых? организации рабочего процесса график Как справляться со стрессом и усталостью? Техники релаксации и саморегуляции Практика Как развивать свои таланты и интересы? Диалог, проектная деятельность Беседа о профессиях, профориентация Таланты" 33 Путь к профессии: первые шаги Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,	29	успеть?	менеджмент	расписания
30 отдых? организации рабочего процесса график Как справляться со стрессом и усталостью? Техники релаксации и саморегуляции Практика Как развивать свои таланты и интересы? Диалог, проектная деятельность Беседа о профессиях, профориентация Таланты" 33 Путь к профессии: первые шаги Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,		Как организовать свой труд и	Обсуждение режима дня и	Индивидуальный
31 усталостью? саморегуляции Практика Как развивать свои таланты и интересы? Диалог, проектная деятельность Таланты" Беседа о профессиях, проформентация Минипроформентация Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,	30		организации рабочего процесса	график
31 усталостью? саморегуляции Практика Как развивать свои таланты и интересы? Диалог, проектная деятельность Таланты" Беседа о профессиях, проформентация Минипроформентация Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,		Как справляться со стрессом и		
Как развивать свои таланты и интересы? Диалог, проектная деятельность таланты" Беседа о профессиях, Минипрофориентация профориентация Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,	31			Практика
32 интересы? Диалог, проектная деятельность таланты" 33 Путь к профессии: первые шаги профориентация профориентация Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,				Проект "Мои
33 Путь к профессии: первые шаги профориентация профориентация Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,	32	_	Диалог, проектная деятельность	
33 Путь к профессии: первые шаги профориентация профориентация Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,			Беседа о профессиях,	Мини-
Итоговое занятие: мой путь Обобщение всего курса,	33	Путь к профессии: первые шаги		профориентация
	34	-		Защита проектов