

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

г. Новосибирск 2025

## **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

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

## Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

№	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:

№	Планируемый результат
1	Умение взаимодействовать в паре, группе, достигать общего решения.
2	Развитие навыков активного слушания, выражения своей позиции.
3	Умение вести диалог, отстаивать свою точку зрения, аргументировать мнение.

## Предметные результаты

№	Планируемый результат
1	Владение навыками самопрезентации и самовыражения.
2	Умение организовывать свое время, расставлять приоритеты.
3	Навыки принятия решений в различных ситуациях.
4	Знание правил безопасного поведения в быту, в интернете, в общественных местах.
5	Базовые представления о финансовой грамотности и рациональном потреблении.
6	Умение применять техники эмоциональной регуляции и стресс-менеджмента.

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Деятельность учителя	Форма контроля	Ц	О	Р
<b>МОДУЛЬ 1</b>						
1	Знакомство. Правила и безопасность на занятиях	Создание условий для знакомства, установление доверия в группе	Наблюдение, анкетирование	<a href="https://lib.edu54.ru/">https://lib.edu54.ru/</a>		
2	Кто я такой? Самопознание через психологические тесты и упражнения	Использование методик диагностики личности	Тестирование, рефлексия			
3	Мои сильные стороны и слабости	Практические упражнения на самоанализ	Дневник рефлексии			
4	Ценности и убеждения: что мне важно?	Диалог, работа с картами ценностей	Групповая дискуссия	<a href="https://lib.edu54.ru/">https://lib.edu54.ru/</a>		
5	Как я принимаю решения?	Анализ жизненных ситуаций	Карточки-задания			
6	Целеполагание и планирование	Упражнения на постановку целей	План действий			
7	Самостоятельность и ответственность	Деловая игра	Работа в парах			
8	Итоговое занятие модуля 1	Обобщение материала	Мини-презентация			
<b>МОДУЛЬ 2</b>						
9	Что такое эффективное общение?	Лекция, видеоматериалы	Конспект	<a href="https://kinouroki.org/films">https://kinouroki.org/films</a>		
10	Активное слушание и обратная связь	Практические упражнения	Работа в парах			
11	Разрешение конфликтов: подходы и стратегии	Рольевые игры	Анализ ситуаций	<a href="https://kinouroki.org/films">https://kinouroki.org/films</a>		
12	Как говорить, чтобы тебя слышали?	Упражнения на самопрезентацию	Выступления			
13	Толерантность и уважение к различиям	Обсуждение случаев дискриминации	Дискуссия	<a href="https://lib.edu54.ru/">https://lib.edu54.ru/</a>		
14	Командная работа: как работать в группе?	Групповые задания	Наблюдение			
15	Лидерство и ответственность в команде	Рольевые игры	Рефлексия			
16	Эмоциональный интеллект и эмпатия	Тестирование и практические упражнения	Тесты, беседы			

17	Итоговое занятие модуля 2	Подведение итогов по модулю	Самостоятельная работа	
<b>МОДУЛЬ 3</b>				
18	Что такое безопасность? Виды опасностей	Лекция, демонстрация видео	Конспект	
19	Безопасность в быту и дома	Практические советы и рекомендации	Чек-листы	
20	Безопасность в интернете	Правила цифровой безопасности	Тестирование	<a href="https://lib.edu54.ru/">https://lib.edu54.ru/</a>
21	Кибербуллинг: что это и как с ним бороться?	Анализ типичных ситуаций	Обсуждение	<a href="https://kinouroki.org/films">https://kinouroki.org/films</a>
22	Как вести себя в общественных местах?	Ролевые игры	Ситуационные задачи	
23	Первая помощь: основы	Практические тренировки по оказанию первой помощи	Демонстрация навыков	
24	Здоровье и образ жизни	Беседа, презентации по здоровому образу жизни	Анкетирование	
25	Итоговое занятие модуля 3	Обобщение пройденного материала	Тестирование	
<b>МОДУЛЬ 4</b>				
26	Что такое психологическое здоровье? Зачем оно важно?	Обсуждение понятия психологического о здоровья, факторов влияния, роли эмоций и стресса	Конспект, анкетирование	<a href="https://lib.edu54.ru/">https://lib.edu54.ru/</a>
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	Планирование времени: как всё успеть?	Упражнения на тайм-менеджмент	Составление расписания	
30	Как организовать свой труд и отдых?	Обсуждение режима дня и организации рабочего процесса	Индивидуальный график	<a href="https://kinouroki.org/films">https://kinouroki.org/films</a>
31	Как справляться со стрессом и усталостью?	Техники релаксации и саморегуляции	Практика	
32	Как развивать свои таланты и интересы?	Диалог, проектная деятельность	Проект "Мои таланты"	
33	Путь к профессии: первые шаги	Беседа о профессиях, профориентация	Мини-профориентация	
34	Итоговое занятие: мой путь развития	Обобщение всего курса, рефлексия	Защита проектов	