

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА БАЛАШИХА
«Гимназия №2 имени М. Грачёва»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Гимназия № 2»

_____ Андреева Т.Г.

Приказ № 113-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности: "Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-м классе"

(базовый уровень)

1 класс

2022 г.

Планируемые результаты освоения внеурочного курса "Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-м классе"

Личностные результаты:

- самоуважение, позитивная самооценка;
- понимание чувств других людей;
- развитие нравственных чувств - стыда, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- с помощью взрослого делать выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- строить сообщения в устной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте

Регулятивные:

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству с учителем и товарищами;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

Учащиеся научатся:

- выделять и рассказывать о своих качествах, интересах и предпочтениях;
- узнавать и называть свои чувства и чувства других людей;
- знакомиться с новыми людьми;
- просить прощения;
- просить о помощи и принимать помощь;

Учащиеся получают возможность научиться:

- делиться своими чувствами с близкими;
- устанавливать дружеские отношения;
- устанавливать отношения с "непохожими" людьми, терпимо относиться к особенностям других учащихся.

Содержание программы «Жизненные навыки».

Раздел 1. «Я – особенный» (7 часов)

Тема 1. Знакомство.

Знакомство друг с другом; принятие правил группы.

Тема 2. Что такое чувства?

Введение понятия «чувства»; упражнение на осознание собственных чувств.

Тема 3. Делимся чувствами.

Чтение, обсуждение рассказа «Бигга и Тунгус»; упражнения на выражение дружеских сил; выражение собственных чувств; предотвращение конфликтов между людьми.

Тема 4. Я такой разный.

Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных сторон человека: предпочтение, способности, мечты и т.д.

Тема 5. Я такой особенный.

Составление рассказа о собственных и чужих положительных сторонах; понятие о разных сторонах личности.

Раздел 2. «Нравится – не нравится» (9 часов)

Тема 1. Что мне нравится.

Определение понятий «талант», «способности», «индивидуальные особенности личности».

Тема 2. Какое бывает время.

Введение понятия «время»; экспериментальные упражнения на временные рамки; способы удовлетворения позитивных потребностей; умение делиться радостью с другими и радоваться за других.

Тема 3. Время – пространство для встреч.

Чтение и обсуждение фрагмента из сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц»; время – важное условие для осознания собственных чувств.

Тема 4. Ценности.

Обсуждение понятия «ценности», связь между ценностями и временем; конкурс - рисование событий дня на циферблате; разграничение «надо», «хочу», «интуиция»; роль «обязательств» в межличностных отношениях; пунктуальность – проявление уважения к другим людям.

Тема 5. Что мне не нравится.

Упражнения на распознавание возникшего чувства гнева по телесным признакам; способы выражения совладание с гневом; неповторимость личного времени.

Тема 6. Нравится – не нравится.

Упражнения по рассмотрению ситуаций на уравнивание «нравится» и «не нравится».

Раздел 3. «Дружба» (10 часов)

Тема 1. О дружбе и друзьях.

Обсуждение понятий «дружба», «друзья»; упражнения на присоединение к группе; важность выражение чувств.

Тема 2. Такие разные друзья.

Введение понятия «одиночество»; обсуждение проблемы одиночества: «быть одному», «быть одиноким».

Тема 3. Знакомство.

Разработка способов знакомства, выхода из ситуации «одиночества»; чтение и обсуждение сказки М. Пляцковского «Непонятливый левенок»; составление правил по борьбе с отверженностью.

Тема 4. Что мешает дружбе.

Попытка решения проблемы: «Что разрушает дружбу?»; игры на позитивные формы дружеского поведения.

Тема 5. Просим прощение.

Обсуждение понятия «прощение»; упражнения на умение извиняться.

Тема 6. Помогаем сами и принимаем помощь.

Активизация представлений о «взаимопомощи», «принятии помощи»; практические упражнения на выработку взаимопомощи; выполнение записи на стенде «Чем я могу помочь ребятам моего класса»

Тема 7. Я член команды.

Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Тема 8. Прощальное.

Подведение итогов пройденной темы; процедура дарения и получения чистосердечного дара.

Раздел 4. «Я и другой. Мир начинается с меня» (7 часов)

Тема 1. Я и другой, не похожий на меня.

Приобретение собственного опыта детей восприятия инакости другого; осознание собственного отношения к отличающемуся человеку через прочтения сказки и выполнения к ней рисунков.

Тема 2. Другой – не значит плохой.

Понимание понятий «сопереживание», «неприятие», прожитие собственного опыта ситуации неприятия; смена «неприятия» «принятием».

Тема 3. Мы похожи!

Проживание «чувство общности с членами своей группы»; внутреннее психологическое сходство между людьми внешне не похожих.

Тема 4. Мы – миротворцы.

Выяснение проблемы не знания способа установления мира; понятие «миротворец»; обсуждение качеств миротворца; знакомство с символами мира и создание собственных.

Тема 5. Мы разные – и это здорово.

Проведение игры, дискуссии по вопросам связанных с понятием «мир»; разнообразное и общее не противоречат друг другу; понятие «до свидания» -

начало чего-то нового; личные высказывания детей по поводу изученного в учебном году.

Формы организации и виды деятельности:

Массовые: беседы, просмотр фильмов, инструктаж.

Групповые: тренинг, психологические упражнения, ролевые игры, драматизация (театрализация), творческие мастерские.

Индивидуальные : чтение ,выполнение творческих заданий, проекта, выступление, наблюдения, эксперименты.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности "Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-м классе" 1класс (33 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме
	«Я – особенный»(7 часов)	
1	Знакомство.	Рассказывают о себе, узнают и запоминают имена членов группы. Знакомятся с содержанием курса, понятием «психология».
2	Знакомство. Правила группы.	Обсуждают с учителем и совместно вырабатывают правила группы. Создают плакат «Правила группы».
3	Что такое чувства?	Распознают основные чувства, подбирают названия собственным чувствам.
4	Делимся чувствами.	Передают чувства мягкой игрушке, слушают и обсуждают рассказ «Бигга и Тунгус», зарисовывают и изображают пантомимически чувства героев.
5	Делимся чувствами.	Участвуют в тренинговых упражнениях по осознанию и выражению своих чувств.
6	Я такой разный.	Делятся своими представлениями о себе с другими. Изготавливают индивидуальный коллаж «Кто Я?»
7	Я такой особенный.	Рассказывают о своих умениях, увлечениях, особенностях с помощью коллажа. Задают вопросы, высказывают свое мнение, отвечают на вопросы одноклассников.
	«Нравится – не нравится» (9 часов)	

8	Что мне нравится.	Находят то, что нравится в своей жизни, объединяются в группы «по интересам», делятся историями.
9	Что мне нравится.	Заполняют таблицу, распределяют время .
10	Какое бывает время.	Подбирают объяснения понятию «Время», проводят эксперимент с «чувством времени», изготавливают самодельные песочные часы, «фиксируют время» на листах бумаги.
11	Время – пространство для встреч.	Читают и обсуждают фрагмент из сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц»;
12	Время – пространство для встреч.	Создают «олицетворенные часы», обсуждают, почему важно приходить вовремя.
13	Ценности.	Обсуждают понятие «ценности», связь между ценностями и временем; конкурс - рисование событий дня на циферблате;
14	Ценности.	Разграничивают «надо»и «хочу», выявляют роль «обязательств» в межличностных отношениях; представляют проекты «Ценности моей семьи».
15	Что мне не нравится.	Выполняют упражнения на распознавание возникшего чувства гнева по телесным признакам; используют способы выражения и совладания с гневом; изготавливают «мешочек гнева».

16	Нравится – не нравится.	Выполняют упражнения по рассмотрению ситуаций на уравнивание «нравится» и «не нравится», заполняют таблицу, изготавливают персональную «куколку для секретов».
	«Дружба» (10 часов)	
17	О дружбе и друзьях.	Обсуждают понятия «дружба», «друзья»; выполняют упражнения на присоединение к группе; выражают свои чувства, совершают воображаемое медитативное путешествие в «Страну дружбы», делают общий рисунок «Страна дружбы».
18	Такие разные друзья.	обсуждают проблему одиночества: ищут различия между «быть одному» и «быть одиноким», изготавливают «ромашку дружбы».
19	Такие разные друзья.	Рассказывают о друзьях-животных, слушают сказку «Варежка», обсуждают воображаемых друзей.
20	Знакомство.	Разрабатывают способы знакомства, выхода из ситуации «одиночества»; слушают и обсуждают сказку М. Пляцковского «Непонятливый львенок»; составляют правила по борьбе с отверженностью.

21	Что мешает дружбе.	Решают проблему: «Что разрушает дружбу?»; участвуют в играх на позитивные формы дружеского поведения.
22	Что мешает дружбе.	Выявляют, какое поведение мешает дружеским отношениям; слушают и обсуждают рассказ М.Пляцковского «Эй,ты!», выражают свои чувства.
23	Просим прощение.	Обсуждают понятие «прощение»; выполняют упражнения на умение извиняться.
24	Помогаем сами и принимаем помощь.	Выполняют практические упражнения на выработку взаимопомощи; выполняют записи на стенде «Чем я могу помочь ребятам моего класса»
25	Я член команды.	Объясняют свое понимание понятий «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; выполняют практические задания по осознанию данных понятий;
26	Прощальное.	Вспоминают и обсуждают занятия по теме «Дружба», дарят и получают

		чистосердечные дары, выражают свои чувства.
	«Я и другой. Мир начинается с меня» (7 часов)	
27	Я и другой, не похожий на меня.	Приобретают опыт восприятия инакости другого; осознают собственное отношение к отличающемуся человеку через прочтение сказки и выполнение к ней рисунков.
28	Другой – не значит плохой.	Обсуждают понятия «сопереживание», «непритие», проживают собственный опыт ситуации непрития;
29	Другой – не значит плохой.	Начинают изготавливать «Покрывало мира», делают рисунок на ткани «Мы такие разные».
30	Мы похожи!	Проживают «чувство общности с членами своей группы»; осознают внутреннее психологическое сходство между людьми внешне не похожими, делают рисунок на ткани «Чем мы похожи».
31	Мы – миротворцы.	Выясняют проблему незнания способа установления мира; определяют понятие «миротворец»; обсуждают качества миротворца;

32	Мы – миротворцы.	знакомятся с символами мира и создают собственные, выполняют рисунок на ткани «Символ мира»
33	Мы разные – и это здорово.	Вспоминают и обсуждают сходства и различия, рассматривают и выполняют упражнения с «Покрывалом мира».