

**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"

Эффективная начальная школа

(базовый уровень)

1 Э класс

2022 г.

Планируемые результаты освоения внеурочного курса "Жизненные навыки"

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»(4 часов)

Тема 1. Знакомство.

Знакомство друг с другом; принятие правил группы.

Тема 2. Что такое чувства? Делимся чувствами.

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

Тема 3. Я такой разный.

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

Тема 4. Я такой особенный.

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

Раздел 2. «Нравится – не нравится»(5 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. Упражнения по рассмотрению ситуаций на уравнивание «нравится» и «не нравится».

Раздел 3. «Дружба» (5 часов)

Тема 1. О дружбе и друзьях.

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

Тема 2. Знакомство.

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

Тема 3. Что мешает дружбе.

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

Тема 4. Просим прощение. Помогаем сами и принимаем помощь.

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

Тема 5. Я член команды.

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

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

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 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.

Раздел 5. «Ответственность»(4 часа)

- **Тема 1. «Могу» и «делаю».**

Активизация начального представления об ответственности; виды ответственности; «могу» и «делаю» - это не одно и то же.

- **Тема 2. Зачем нужна ответственность?**

Обсуждение понятия «принятие ответственности», ее влияние на человека; умение принимать на себя ответственность; комфортность человека от принятия на себя ответственности.

- **Тема 3. Ответственность: шаг за шагом.**

Снижение тревожности детей при принятии ответственности; знакомство со способами выполнения сложных поручений: планирование деятельности, подготовка проектов, разбиение сложной задачи на более простые выполняемые шаги.

- **Тема 4. Ответственность в школе.**

Определение смысла понятия «обязанности»; иметь обязанность – это очень почетно; различие степени ответственности детей и взрослых.

Раздел 6. «Гнев – это нормально» (4 часа)

- **Тема 1. Гнев – одно из наших чувств.**

Определение понятия «гнев»; значение гнева для человека; упражнения на «переживание» чувств, в том числе и гнева.

- **Тема 2. Мой гнев.**

Проявление чувства гнева; выражение данного чувства социально – приемлемыми способами; упражнения по освобождению накопившегося гнева. Осознание различных видов гнева; проявление гнева с разной силой; оценивание силы собственного гнева; выходы из ситуаций, вызывающих гнев; управление чувством гнева; понятие «саморегуляция».

- **Тема3. Когда дразнят.**

Актуализация опыта детей, связанного с ситуацией «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»; психологические средства дистанцирования. Формирование умения определять причины, по которым дети дразнят друг друга; способ контроля над гневом.

- **Тема 4. Мы – укротители гнева.**

Определение способов, помогающих справляться с гневом; практическое применение данных способов в конкретных ситуациях.

Раздел 7. «Страшно – не страшно» (4 часа)

- **Тема 1. Безопасное место.**

Активизация понятий «безопасность», «ощущение безопасности», «поддержка»; «страх» - одно из человеческих чувств; определение различных человеческих чувств по пиктограммам.

- **Тема 2. Будем бояться вместе.**

Коллективное переживание и взаимная поддержка; виды страхов; наличие страхов у каждого человека.

- **Тема 3. Для чего нужен страх.**

Телесное переживание эмоций, в том числе и страха; знакомство с одним из способов преодоления страха; «разговор» со своим страхом в безопасности; польза страха. Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха.

- **Тема 4. Школьные страхи.**

Сбор феноменологии школьных страхов; обсуждение школьных страхов в безопасности; активная позиция по отношению к собственным страхам.

Раздел 8. «Что такое толерантность?» (4 часа)

- **Тема 1. Страны и границы.**

Определение границ собственного пространства, чужих пространств; понятия «нарушение границ» и «уважение к границам»; понимание проблемы «вражда – толерантность» на эмоциональном уровне.

- **Тема 2. Вражда или толерантность.**

Рассмотрение понятий «толерантность», «вражда»; актуализация жизненного опыта переживания состояний терпимости; осознание общих ценностей, объединяющих всех людей.

- **Тема 3. Мы – часть чего-то.**

Знакомство с понятием «принадлежность»; осознание того, что человек – часть чего-то большего, чем он сам; принадлежность к тому или иному объединению позволяет лучше понимать друг друга.

- **Тема 4. Толерантность – это ...**

Подведение итогов по данной теме; упражнения и задания на сплочение.

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»(4 часа)	
1	Знакомство. Правила группы.	Рассказывают о себе, узнают и запоминают имена членов группы. Знакомятся с содержанием курса, понятием «психология». Обсуждают с учителем и совместно вырабатывают правила группы. Создают плакат «Правила группы».
2	Что такое чувства? Делимся чувствами.	Распознают основные чувства, подбирают названия собственным чувствам. Передают чувства мягкой игрушке, слушают и обсуждают рассказ «Бигга и Тунгус», зарисовывают и изображают пантомимически чувства героев.
3	Я такой разный.	Делятся своими представлениями о себе с другими. Изготавливают индивидуальный коллаж «Кто Я?»
4	Я такой особенный.	Рассказывают о своих умениях, увлечениях, особенностях с помощью коллажа. Задают вопросы, высказывают свое мнение, отвечают на вопросы одноклассников.
	«Нравится – не нравится»	

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

	«Дружба» (5 часов)	
10	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».
11	Знакомство.	Разрабатывают способы знакомства, выхода из ситуации «одиночества»; слушают и обсуждают сказку М. Пляцковского «Непонятливый львенок»; составляют правила по борьбе с отверженностью.
12	Что мешает дружбе.	Решают проблему: «Что разрушает дружбу?»; участвуют в играх на позитивные формы дружеского поведения. Выявляют, какое поведение мешает дружеским отношениям; слушают и обсуждают рассказ М.Пляцковского «Эй,ты!», выражают свои чувства.

13	Просим прощение. Помогаем сами и принимаем помощь.	Обсуждают понятие «прощение»; выполняют упражнения на умение извиняться. Выполняют практические упражнения на выработку взаимопомощи; выполняют записи на стенде «Чем я могу помочь ребятам моего класса»
14	Я член команды.	Объясняют свое понимание понятий «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; выполняют практические задания по осознанию данных понятий;
	«Я и другой. Мир начинается с меня»(4 часа)	
15	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.
16	Другой – не значит плохой.	Обсуждают понятия «сопереживание», «непрятие», проживают собственный опыт ситуации непрятия; Начинают изготавливать «Покрывало мира», делают рисунок на ткани «Мы такие разные».

17	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». Выясняют проблему незнания способа установления мира; определяют понятие «миротворец»; обсуждают качества миротворца;
18	Мы разные – и это здорово.	Вспоминают и обсуждают сходства и различия, рассматривают и выполняют упражнения с «Покрывалом мира».

	«Ответственность»(4 часа)	
19	«Могу» и «делаю».	Активизируют начальные представления об ответственности; выделяют виды ответственности; работают с таблицей, разделяют понятия «могу» и «делаю».
20	. Зачем нужна ответственность?	Обсуждают понятие «принятие ответственности», ее влияние на человека; пробуют принимать на себя ответственность в упражнении; выражают чувства от принятия на себя ответственности.

21	Ответственность: шаг за шагом.	Знакомятся со способами выполнения сложных поручений: планирование деятельности, подготовка проектов; разбивают сложной задачи на более простые выполняемые шаги. Выполняют практическое задание с разбиением сложной задачи на простые шаги и разделением ответственности.
22	Ответственность в школе.	Определяют смысл понятия «обязанности»; различают степени ответственности детей и взрослых; выражают свои чувства.
	«Гнев – это нормально»(4 часов)	
23	Гнев – одно из наших чувств.	Определяют понятие «гнев»; выделяют гнев среди других чувств; определяют значение гнева для человека; выполняют упражнения на «переживание» чувств, в том числе и гнева.

24	Мой гнев.	Проявляют чувства гнева; находят способы выражения данного чувства социально – приемлемыми способами; выполняют упражнения по освобождению накопившегося гнева.
25	Когда дразнят.	Актуализируют опыт, связанный с ситуацией «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»; используют психологические средства дистанцирования. Определяют причины, по которым дети дразнят друг друга; выбирают подходящий для себя способ контроля над гневом.
26	Мы – укротители гнева.	Определяют способы, помогающие справляться с гневом; применяют эти способы в конкретных моделируемых ситуациях.
	«Страшно – не страшно»(4 часов)	
27	Безопасное место.	Активизируют понятия «безопасность», «ощущение безопасности», «поддержка»; определяют понятие «страх» как одно из чувств; выделяют «страх» из других человеческих чувств по пиктограммам.
28	Будем бояться вместе.	Коллективное переживание и взаимная поддержка; рассказывают придуманные «страшные истории»; выделяют виды страхов; определяют наличие страхов у каждого человека.

29	Для чего нужен страх.	Телесное переживание эмоций, в том числе и страха; знакомятся с одним из способов преодоления страха; вылепливают из пластилина «свой страх»; «разговаривают» со своим страхом в безопасности; определяют значение и пользу чувства страха. Разрабатывают способы преодоления страха; отрабатывают навыки преодоления страха в учебных ситуациях.
30	Школьные страхи.	Собирают «коллекцию» школьных страхов; обсуждают школьные страхи в безопасности; Ищут способы помощи «тому, кто боится» и вырабатывают активную позицию по отношению к собственным страхам.
	« Что такое толерантность?» (4 часов)	
31	Страны и границы.	Определяют границы собственного пространства, чужих пространств с помощью веревок; определяют понятия «нарушение границ» и «уважение к границам» в игровых ситуациях; анализируют проблему «вражда – толерантность» на эмоциональном уровне.
32	Вражда или толерантность.	Рассматривают понятия «толерантность», «вражда»; актуализируют жизненный опыт переживания терпимости; находят общие ценности, объединяющие всех людей.

33	Мы – часть чего–то.	Знакомятся с понятием «принадлежность»; выполняют упражнения по отнесению себя к различным группам.
34	Толерантность – это ...	Вспоминают занятия по данной теме; делятся своими чувствами; выполняют упражнения и задания на сплочение.