

**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 во 2-м классе"

(базовый уровень)

2 класс

2022 г.

Планируемые результаты освоения внеурочного курса "Жизненные навыки. Уроки психологии во 2-м классе"

Личностные результаты:

- позитивная самооценка, ответственность, уважение к другому;
- развитие нравственных чувств - стыда, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни
- волевые качества, постановка цели и осмысленное действие.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях

Регулятивные:

- уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

Коммуникативные:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- учитывать интересы и позиции других участников/

Учащиеся научатся:

- планировать деятельность, разделяя большие задачи на последовательность шагов;
- выделять сферы своей ответственности;
- делать осознанный выбор поступков;
- понимать значение чувств гнева и страха;
- понимать значение слов "выбор" и "ответственность за свой выбор".

Учащиеся получают возможность научиться:

- использовать приемы управления гневом;
- справляться со страхом в различных ситуациях;
 - уважать национальные особенности людей.

Содержание программы «Жизненные навыки».

Раздел 1. «Ответственность»(8 часов)

- **Тема 1. Мы снова вместе!**

Повторение правил поведения в группе; принятие правила группового взаимодействия.

- **Тема 2. «Могу» и «делаю».**

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

- **Тема 3. Зачем нужна ответственность?**

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

- **Тема 4. 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 5. Ответственность в школе.**

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

- **Тема 6. Я в ответе за свой выбор.**

Организация помощи в осознании смысла понятия «выбор», «ответственность за свой выбор»; через упражнения осознание собственного выбора в повседневной жизни.

- **Тема 7. Как мы сами изменили жизнь вокруг.**

Наблюдение за позитивными изменениями в жизни класса благодаря принятию ответственности за собственные действия; составление памятки по выполнению школьного поручения.

Раздел 2. «Гнев – это нормально»(8 часов)

- **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.

- **Тема 3. Сколько у меня гнева?**

Осознание различных видов гнева; проявление гнева с разной силой; оценивание силы собственного гнева; выходы из ситуаций, вызывающих гнев; управление чувством гнева; понятие «саморегуляция».

Тема 4. 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.

Тема 5. Почему люди дразнятся?

Формирование умения определять причины, по которым дети дразнят друг друга; способ контроля над гневом.

Тема 6. Чтобы не обидеться.

Реагирование на ситуацию, когда дразнят; способы достойного поведения в этой ситуации; упражнения по их отработке.

- **Тема 7. Мы – укротители гнева.**

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

Раздел 3. «Страшно – не страшно»(10 часов)

- **Тема 1. Безопасное место.**

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

- **Тема 2. Путешествие в страшную сказку.**

Знакомство с собственными страхами; проживание чувства страха на телесном уровне; анализ своего опыта.

- **Тема 3. Будем бояться вместе.**

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

- **Тема 4. 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.

- **Тема 5. Страшно – смешно – не страшно.**

Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха.

- **Тема 6. Фантазия и реальность.**

- Введение понятий «реальность», «фантазия», различие этих понятий; совместное переживание страшной фантазии.

- **Тема 7. Школьные страхи.**

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

- **Тема 8. Готовимся к настоящему испытанию.**

Отработка практических способов поведения в пугающих ситуациях; опыт детей, обмен способами борьбы со страхами; групповая сплоченность, взаимовыручка, проявление собственной храбрости детей и умение ориентироваться на факты; придумывание речевки или песенки для борьбы со страхом.

- **Тема 9. Путешествие в пугающее место.**

Совместное эмоциональное переживание; применение изученных способов борьбы со страхами в конкретных ситуациях; оказание помощи при анализе сложных эмоциональных ситуациях.

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

- **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. Наши национальные «Изюминки».**

Знакомство с историей возникновения человеческих рас и национальностей; понятия «раса» и «национальность»; единство чувств всех людей, не зависимо от их расы и национальности; различие привычек и традиций людей разных народов;

- **Тема 5. Мы все любим поесть.**

Определение общей традиции для всех народов – угощение; знакомство с блюдами разных народов.

- **Тема 6. 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 во 2-м классе" 2класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме
-------	-----------------------------	--

	«Ответственность»(8 часов)	
1	Мы снова вместе!	Повторяют правила поведения в группе; обсуждают и принимают правила группового взаимодействия.
2	«Могу» и «делаю».	Активизируют начальные представления об ответственности; выделяют виды ответственности; работают с таблицей, разделяют понятия «могу» и «делаю».
3	. 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.
4	Ответственность: шаг за шагом.	Знакомятся со способами выполнения сложных поручений: планирование деятельности, подготовка проектов; разбивают сложной задачи на более простые выполняемые шаги.
5	Ответственность: шаг за шагом.	Выполняют практическое задание с разбиением сложной задачи на простые шаги и разделением ответственности.

6	Ответственность в школе.	Определяют смысл понятия «обязанности»; различают степени ответственности детей и взрослых; выражают свои чувства.
7	. Я в ответе за свой выбор.	Осознают смысл понятия «выбор», «ответственность за свой выбор»; выполняют упражнения на осознание собственного выбора в повседневной жизни.
8	Как мы сами изменили жизнь вокруг.	Наблюдают за позитивными изменениями в жизни класса благодаря принятию ответственности за собственные действия; составляют памятки по выполнению школьного поручения.
	«Гнев – это нормально»(8 часов)	
9	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.
10	Мой гнев.	Проявляют чувства гнева; находят способы выражения данного чувства социально – приемлемыми способами; выполняют упражнения по освобождению накопившегося гнева.

11	Сколько у меня гнева?	Определяют виды гнева; измеряют «силу гнева»; ищут выходы из ситуаций, вызывающих гнев; знакомятся с понятием «саморегуляция», пытаются управлять чувством гнева.
12	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.
13	Почему люди дразнятся?	Определяют причины, по которым дети дразнят друг друга; выбирают подходящий для себя способ контроля над гневом.
14	Чтобы не обидеться.	Рассматривают ситуации, когда дразнят; ищут способы достойного поведения в этой ситуации; выполняют упражнения по их отработке.
15	Мы – укротители гнева.	Определяют способы, помогающие справиться с гневом; применяют эти способы в конкретных моделируемых ситуациях.
16	Мы – укротители гнева.	Определяют способы, помогающие справиться с гневом; применяют эти способы в конкретных моделируемых

		ситуациях.
	«Страшно – не страшно»(10 часов)	
17	Безопасное место.	Активизируют понятия «безопасность», «ощущение безопасности», «поддержка»; определяют понятие «страх» как одно из чувств; выделяют «страх» из других человеческих чувств по пиктограммам.
18	Путешествие в страшную сказку.	Слушают «страшную сказку»; проживают чувство страха на телесном уровне; анализируют свой опыт.
19	Будем бояться вместе.	Коллективное переживание и взаимная поддержка; рассказывают придуманные «страшные истории»; выделяют виды страхов; определяют наличие страхов у каждого человека.
20	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.
21	Страшно – смешно – не страшно.	Разрабатывают способы преодоления страха; отрабатывают навыки преодоления страха в учебных ситуациях.

22	Фантазия и реальность.	Различают понятия «реальность», «фантазия»; совместное переживание страшной фантазии.
23	Школьные страхи.	Собирают «коллекцию» школьных страхов; обсуждают школьные страхи в безопасности;
24	Школьные страхи.	Ищут способы помощи «тому, кто боится» и вырабатывают активную позицию по отношению к собственным страхам.
25	Готовимся к настоящему испытанию.	Обмениваются своим опытом борьбы со страхами; придумывают речевки или песенки для борьбы со страхом; изготавливают «маску страха».
26	Путешествие в пугающее место.	Совместное эмоциональное переживание; применение изученных способов борьбы со страхами в конкретных ситуациях;
	« Что такое толерантность?» (8 часов)	
27	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.
28	Вражда или толерантность.	Рассматривают понятия «толерантность», «вражда»;

		актуализируют жизненный опыт переживания терпимости; находят общие ценности, объединяющие всех людей.
29	Мы – часть чего–то.	Знакомятся с понятием «принадлежность»; выполняют упражнения по отнесению себя к различным группам.
30	Наши национальные «Изюминки».	Знакомятся с историей возникновения человеческих рас и национальностей; на примерах определяют единство чувств всех людей, независимо от их расы и национальности; делятся опытом различия привычек и традиций людей разных народов;
31	Мы все любим поесть.	Определяют общую традицию для всех народов – угощение; знакомятся с блюдами разных народов по рассказам одноклассников.
32	Пир на весь мир	Инсценируют пир с угощением блюдами разных народов.
33	Толерантность – это ...	Вспоминают занятия по данной теме; делятся своими чувствами; выполняют упражнения и задания на сплочение.
34	Мой выбор	Определяют свое отношение к изученным темам в рисунках и поделках. Выставка работ. Обсуждение.

