

**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 3-м классе"

(базовый уровень)

3 класс

2022 г.

Планируемые результаты освоения внеурочного курса "Жизненные навыки. Уроки психологии в 3-м классе"

Личностные результаты:

- самоуважение, позитивная самооценка, ответственность, уважение к другому;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие нравственных чувств - стыда, вины, 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, прогнозировать 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/

Предметные результаты:

1. Умение организовать других;
2. Навыки организации КТД;
3. Умение творчески подходить к любому делу;
4. Открытость и коммуникабельность;
5. Умение находить приемлемый выход из самых сложных ситуаций;
6. Знать способы решения конфликтов и умения ими пользоваться;

Учащиеся научатся:

- деловому конструктивному взаимодействию в группе;
- азам самоуправления;
- развивать коммуникативную и эмоциональную культуру;
- организовывать игровое взаимодействие на уровне группы, класса.

Учащиеся получают возможность научиться:

- коллективному целеполаганию и планированию;
- организации и проведения классных дел;
- индивидуальной и коллективной рефлексии.
- управлению собственным поведением с учетом не только собственных интересов, но и потребностей окружающих
- организаторским навыкам, умениям, развитию творческой активности по организации досуга.

Содержание программы «Жизненные навыки».

Раздел 1. « Дом моей души: забота о теле – забота о себе»(8 часов)

- **Тема 1. Какой я?**

Повторение принятых правил группового взаимодействия; ощущение безопасности в группе; осознание собственных чувств.

- **Тема 2. Строим тело.**

Видение собственного тела ребенка; переживания и тревоги, связанные с телом; создание тела фантастического существа, презентация фантастического существа.

- **Тема 3. Как я воспринимаю мир.**

Восприятие мира разными каналами; изучение собственной и чужой руки; виды прикосновения; «примеривание» на себя роли слепого человека; понятия «милосердие» и «толерантность», развитие данных качеств.

- **Тема 4. Я умею двигаться.**

Наблюдение за различными движениями тела; получение удовольствия от движений; сравнение различных движений; рисунок себя в движении; презентация своего рисунка; выставка рисунков.

- **Тема 5. Забота о теле – забота о себе.**

Жизненная важность заботы о здоровье; связь между здоровьем тела и здоровьем духа; поддержание и развитие спортивной формы тела и хорошего самочувствия; высказывания детей по поводу заботы о своем теле.

- **Тема 6. Портрет в полный рост.**

Проживание чувства боли, развитие децентрации; поддержка друг друга с помощью создания большого портрета; знакомство со схемой человеческого тела.

Раздел 2. «Праздники: ценности и радости»(8 часов)

- **Тема 1. Любимый праздник.**

Обсуждение представлений о празднике, об ощущении праздника; разные представления детей и взрослых о празднике; отличие праздничного настроения от любого другого; создание настроения праздника через изготовление цветочка.

- **Тема 2. Как просто делать подарок!**

Создание праздничного настроения; придумывание подарков и их дарение друг другу; обсуждение чувств при получении подарков.

- **Тема 3. Дорога к празднику.**

Придумывание различных способов превращения неприятной или будничной ситуации в праздник.

- **Тема 4. Праздник ожидания праздника.**

Проявление терпения в ожидании праздника; создание Календаря ожидания праздника.

- **Тема 5. Бесконечный праздник.**

Осознание ценности праздника, отличительные особенности праздника от будней; чтение рассказа «Про грустного мальчика», обсуждение; изменение ситуации.

- **Тема 6. Радости и ценности.**

Активизация представлений о ценностях, разнообразии ценностей; самопознание и личностные переживания.

- **Тема 7. Я готовлюсь к празднику.**

Введение понятий «ритуалы празднования», «невежа»; уважение к ценностям других; поэтапное выполнение ритуала поздравления; проведение игры-викторины с целью оценки ситуации; обыгрывание предложенных ситуаций.

Раздел 3. «Отношение с другими»(10 часов)

- **Тема 1 Карта отношений.**

Рассуждение на тему «отношения»; включенность каждого человека в систему отношений; составление «Карты отношений»; активные действия и исследование отношений.

- **Тема 2. Отношения, которые мне нравятся.**

Наблюдение за разными взглядами к отношениям; их оценка; признаки «идеальный» отношений; прояснение ценностей в отношениях для каждого;

- **Тема 3. Что я знаю о другом.**

Развитие умения вставать на позицию другого человека, проявлять эмпатию; обсуждение пережитых чувств.

- **Тема 4. Планеты и орбиты.**

Развитие умения распознавать разные виды отношений; адекватно оценивать реальные отношения в классе; создание ситуации выбора; возможность изменений отношений; социометрия группы;

- **Тема 5. Взаимодействие.**

Обсуждение понятия «взаимодействие»; получение разного опыта взаимодействия; стратегии поведения при взаимодействии; выбор стратегии поведения.

- **Тема 6. Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полету.**

Отработка умения договариваться, учитывая интересы других; грамотное построение диалога.

- **Тема 7. Полет на космическом корабле.**

Получение опыта проживания конфликтной ситуации; тренировка способа выхода из конфликтной ситуации; распознавание интересов противоположных сторон в конфликте; предоставление пространства для формирования собственных решений;

- **Тема 8. Такие разные отношения.**

Подведение итогов размышлений о взаимоотношениях; ответственность каждого члена взаимодействия за сложившиеся отношения; проверка умения строить отношения в группе через создание коллективного рисунка.

Раздел 4. « Отношения с самим собой»(8 часов)

- **Тема 1. Мое достоиние.**

Внесение в представления детей понятие «достоиние»; помощь в осознании важного в жизни каждого ребенка; уважительное отношении к достоинию каждого.

- **Тема 2. Кто я?**

Определение понятия «роль»; многообразие жизненных ролей; принятие роли в зависимости от ситуации; определение собственного Я.

- **Тема 3. Мой стиль.**

Введение понятия «стиль»; осознание собственного индивидуального стиля; индивидуальный стиль отношений.

- **Тема 4. Я глазами других.**

Упражнения, направленные на восприятия себя глазами другого человека.

- **Тема 5. Уважение к чужому достоинию.**

Научение детей грамотному построению фраз при высказываниях о достоинии другого человека; уважительное отношение к ценностям другого человека; составление рассказа о достоинии своего партнера по работе.

- **Тема 6. Самое ценное.**

Обобщение полученного опыта по пройденной теме; уточнение понятий «достоиние»; составление списка «добрых» поступков.

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 3-м классе" 3класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме
	Дом моей души: забота о теле – забота о себе (8 часов)	
1	Какой я?	Повторяют правила поведения в группе; обсуждают и принимают правила группового взаимодействия. Озвучивают свои чувства, слушают других.
2	Строим тело.	Создают тело фантастического существа, презентуют фантастическое существо, отвечают на вопросы об особенностях тела существа.
3	Как я воспринимаю мир.	Изучают свою и чужую руки; виды прикосновения; «примеривают» на себя роль слепого человека, выполняют

		упражнение «Поводырь и слепец»; понятия «милосердие» и «толерантность», развитие данных качеств
4	Как я воспринимаю мир.	выполняют упражнение «Поводырь и слепец»; обсуждают понятия «милосердие» и «толерантность»
5	Я умею двигаться.	Наблюдают за различными движениями тела; получают и рефлексиируют удовольствия от движений; сравнивают различные движения; рисунок себя в движении; презентация своего рисунка; выставка рисунков
6	Забота о теле – забота о себе.	Обсуждают важность заботы о здоровье; прослеживают связь между здоровьем тела и здоровьем духа; высказывают свое отношение к поддержанию и развитию спортивной формы тела и хорошего самочувствия; высказываются по поводу заботы о своем теле.
7	Портрет в полный рост	Создают большие портреты всех участников группы; учитывают пожелания «модели» к созданию образа; поддержка друг друга с помощью создания большого

		портрета; знакомство со схемой человеческого тела.
8	Портрет в полный рост	Создают большие портреты всех участников группы; учитывают пожелания «модели» к созданию образа; поддержка друг друга с помощью создания большого портрета; знакомство со схемой человеческого тела.
	Праздники: ценности и радости(8 часов)	
9	Любимый праздник.	Обсуждают представления о празднике, об ощущении праздника; отмечают разные представления детей и взрослых о празднике; определяют отличие праздничного настроения от любого другого; создают настроение праздника через изготовление цветочка
10	Как просто делать подарки!	придумывают подарки и дарят их друг другу; обсуждают чувства при получении подарков
11	Как просто делать подарки!	придумывают подарки и дарят их друг другу; обсуждают чувства при дарении подарков
12	Дорога к празднику.	Придумывают различные способы превращения

		неприятной или будничной ситуации в праздник
13	Праздник ожидания праздника.	.Проявление терпения в ожидании праздника; создают «Календарь ожидания праздника».
14	Бесконечный праздник.	Читают рассказ «Про грустного мальчика», обсуждают;
15	Радости и ценности.	Активизируют представления о ценностях, разнообразии ценностей; самопознание и личностные переживания
16	Я готовлюсь к празднику.	Введение понятий «ритуалы празднования», «невежа»; уважение к ценностям других; поэтапно выполняют ритуал поздравления; участвуют в игре-викторине с целью оценки ситуации; обыгрывают предложенные ситуации
	Отношение с другими(10 часов)	
17	Карта отношений.	Рассуждают на тему «отношения»; составляют «Карты отношений»

18	Отношения, которые мне нравятся.	Наблюдают за разными взглядами на отношения; их оценка; выделяют признаки «идеальных» отношений; прояснение ценностей в отношениях для каждого; создают коллаж «отношения, которые мне нравятся».
19	Что я знаю о другом.	Выполняют психологические упражнения на развитие умения вставать на позицию другого человека, проявлять эмпатию; обсуждают пережитые чувства.
20	Планеты и орбиты.	Учатся распознавать разные виды отношений; адекватно оценивать реальные отношения в классе; создание ситуации выбора; возможность изменений отношений; социометрия группы;
21	Планеты и орбиты.	Выполняют психологическое упражнение «планеты и орбиты», оценивают свои реальные отношения в группе, обсуждают возможность изменения отношений.
22	Взаимодействие	Обсуждают понятие «взаимодействие»; выполняют психологические упражнения на получение разного опыта

		взаимодействия; выделяют стратегии поведения при взаимодействии; пробуют осуществить осознанный выбор стратегии поведения.
23	«Путешествие на космическом корабле». Подготовка к «полету».	Распределяют «должности»; отрабатывают умение договариваться, учитывая интересы других;
24	«Полет на космическом корабле».	Участвуют в ролевой игре. Получают опыт проживания конфликтной ситуации; тренируют способы выхода из конфликтной ситуации; распознают интересы противоположных сторон в конфликте;
25	Такие разные отношения.	Подводят итоги ролевой игры; размышляют о взаимоотношениях; ответственность каждого члена взаимодействия за сложившиеся отношения;
26	Такие разные отношения.	проверяют умение строить отношения в группе через создание коллективного рисунка.
	Отношения с самим собой(8 часов)	

27	Мое достояние.	Определяют понятие «достояние»; выделяют «важное» в жизни каждого ребенка; проявляют уважительное отношение к достоянию каждого.
28	Кто я?	Определяют понятие «роль»; составляют список собственных ролей; угадывают участника группы по списку ролей.
29	Кто я? Альбом «Мое достояние»	Начинают оформление альбома «Мое достояние», вносят первые данные, придают индивидуальность.
30	Мой стиль.	Рассматривают примеры и ситуации для осознания собственного индивидуального стиля; определяют индивидуальный стиль отношений.
31	Я глазами других.	Выполняют упражнения, направленные на восприятия себя глазами другого человека.
32	Уважение к чужому достоянию.	Учатся грамотному построению фраз при высказываниях о

		достоянии другого человека; составляют рассказ о достоянии своего партнера по работе.
33	Самое ценное.	Обобщают полученный опыт по пройденной теме; составляют список «добрых» поступков.
34	Самое ценное.	Демонстрируют альбомы «Мое достояние». Делятся впечатлениями.