

**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 4-м классе"

(базовый уровень)

**4** класс

2022 г.

## Планируемые результаты освоения внеурочного курса "Жизненные навыки. Уроки психологии в 4-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 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/

**Учащиеся научатся:**

- пониманию понятия "собственность";
- различению "своего", "чужого" и "общего" и правилам обращения с этими категориями;
- способам переживания чувства печали, оказанию самопомощи;
- гендерной самоидентификации

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- взаимодействию с другими детьми и взрослыми по поводу собственности;
- взаимодействию с человеком в состоянии печали, способам оказания поддержки;
- взаимодействию со сверстниками противоположного пола.

## Содержание программы (34 часа, 1 час в неделю)

### Раздел 1. « Собственность: я и мое»(7 часов)

- **Тема 1. Я и мое.**

Повторение правил работы в группе; введение понятия «собственность»; дискуссия на тему «собственность».

- **Тема 2. Моя собственность.**

Рассмотрение проблем, связанных с собственностью; упражнения на ассоциации себя с собственными вещами; определение истинной ценности вещи.

- **Тема 3. Вещи мои и чужие.**

Введение понятий «мое» и «чужое»; формирование уважительного отношения к собственным и чужим вещам; осознание разницы понятий «собственность» и «жадность».

#### **Тема 4. Мое – чужое – общее.**

Осознание общности и разницы понятий «мое», «чужое», «общее»; формирование навыка спрашивать разрешения попользоваться чужой вещью;

поэтапная отработка данного навыка.

- **Тема 5. Моя и чужая территория.**

Введение понятий «личная территория», «дистанция», «деликатность»; формирование уважительного отношения к праву человека иметь личную территорию; упражнения на осознание личной территории, дистанции.

- **Тема 6. Вещи в моей жизни.**

Оказание помощи при осознании ценностей вещей в зависимости от ситуации; обсуждение отрывка из романа Д. Дефо «Робинзон Крузо»; важность заботливого отношения к вещи;

- **Тема 7. Собственность – это не только вещи и деньги!**

Сравнение двух видов собственности – материальной и нематериальной; определение духовных ценностей, принадлежащих индивидуальности; важность личностных ценностей в жизни каждого человека.

#### **Раздел 2. «Печальная сторона жизни»( 7 часов)**

- **Тема 1. Печальная история.**

Актуализация темы печали; подготовка детей к работе над данной темой через рассказ и грустную музыку.

- **Тема 2. Цвет печали.**

Проживание чувства печали; причины возникновения данного чувства; изображение печали через цветовую гамму.

- **Тема 3. Как расстаются люди.**

Проживание потери; причины возникновения данного чувства; необходимость отпустить чувство; слезы – проявление печали; проживание печали через рисунок.

- **Тема 4. Лес печали.**

Получение позитивного опыта переживания сложных жизненных ситуаций; важность тактичной поддержки в трудной ситуации.

- **Тема 5. Когда мне грустно...**

Осознание смысла печали и ее ценности; выражение переживаний детей; изготовление «Ларца печали».

- **Тема 6. Памятные вещи.**

Знакомство с социально-культурными формами обхождения с ценным прошлым; важность сохранения прошлых ценностей; определение ценности собственного опыта, приобретенного в ходе занятий.

- **Тема 7. Печаль и радость.**

Подведение итогов темы; уравнивание опыта проживания печали с опытом проживания радости; выполнение коллажа с терапевтическим воздействием.

### **Раздел 3. «Мальчики и девочки»( 10 часов)**

- **Тема 1 Герои и идеалы.**

Актуализация представлений об «идеальном мужском» и «идеальном женском» через работу с образами героев; создание «идеального портрета» мужчины и женщины в результате работ подгрупп; создание «Почтового ящика» для «секретных вопросов».

- **Тема 2. Мальчики и девочки: как мы растем.**

Активизация возрастных изменений мальчиков и девочек; знакомства с качествами, характерными только одному из пола; определение общих качеств у мальчиков и девочек.

- **Тема 3. Мальчики и девочки: два мира.**

Активизация представлений о собственном мире и знакомство с противоположным миром; формирование уважительного отношения к противоположному полу.

- **Тема 4. Я – девочка. Я – мальчик.**

Более детальное изучение себя как представителя того или иного пола; получение обратной связи от представителей противоположного пола; расширение представлений детей о мужском и женском мире.

- **Тема 5. Наши различия: правда и стереотипы.**

Прояснение стереотипов мужского и женского поведения; оказание помощи детям в формировании собственного взгляда на гендерные различия.

- **Тема 6. Мы – стилисты, или Настоящий мужчина и Прекрасная дама.**

Проживание опыта создания женского и мужского образа, а так же опыт идеализированных форм общения между мальчиком и девочкой; проигрывание предлагаемых ситуаций.

- **Тема 7. Непростые вопросы.**

Обучение детей задавать «трудные» вопросы и отвечать на них; профилактика неадекватного поведения мальчиков и девочек по отношению друг к другу; изучение опыта цивилизованного общения в вопросах пола и разделения сфер интимности.

- **Тема 8. Мне это не ясно...**

Интеграция новых знаний и опыта по теме; продолжение работы над дифференциацией степени близости в общении; определение дистанции в общении.

#### **Раздел 4. « Подводим итоги. Жизненные навыки: история обучения.»( 8 часов)**

- **Тема 1. Мой выбор.**

Актуализация знаний, полученных за четыре года изучения курса; формирование программы работы на 4 четверть с помощью детей и родителей;

- **Тема 2. Навыки, которые пригодятся мне в жизни.**

Проведение занятий по проблемам, которые волнуют самих детей или их родителей, полученные на основании проведенного опроса; активное включение детей в подготовку и проведение занятий.

- **Тема 3. Мои победы.**

Осознание детьми того, чему научились за полный пройденный курс; проведение письменного опроса детей «Самые важные для жизни человека навыки»; анализ полученных результатов; проведение чаепития.

#### **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 4-м классе" 4класс (34 часа в год, 1 час в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме
	<b>Собственность: я и мое(7 часов)</b>	
1	Я и мое	Повторяют правила поведения в группе; обсуждают и принимают правила группового взаимодействия. Озвучивают свои чувства, слушают других.
2	Моя собственность	Обсуждают понятие собственности. Приводят примеры из своего опыта. Выполняют задания в тетради
3	Вещи мои и чужие.	Слушают и обсуждают рассказ В.Осеевой "Перышко". В группах обсуждают и ищут ответ на вопрос.
4	Мое – чужое – общее.	Обсуждают, что можно делать со своими, чужими и общими вещами. Ищут примеры в своем опыте. Составляют таблицу. Формируют алгоритм"Как спросить разрешения попользоваться чужой вещью"



5	Моя и чужая территория.	Выполняют упражнение по разделению и объединению территории. Вырабатывают правила нахождения на общей территории.
6	Вещи в моей жизни.	Участвуют в игре по командам с использованием текста Д.Дефо "Робинзон Крузо"
7	Вещи в моей жизни.	Рассказывают о своем опыте изменения ценности вещей. Выполняют задание в тетради.
8	Собственность – это не только вещи и деньги!	Придумывают "нематериальную" собственность, приводят примеры из своего опыта. Участвуют в упражнении "Минута для каждого"
	<b>Печальная сторона жизни» ( 7 часов)</b>	
9	Печальная история.	Актуализируют тему печали. Слушают истории. Рассказывают истории. Называют свои чувства. Слушают музыку. Делают коллаж из цветной бумаги.
10	Цвет печали.	Рисуют. Подбирают "печальные" цвета. Рассказывают о своих чувствах. Слушают рассказы других участников.
11	Как расстаются люди.	Мысленно переживают сцены расставания. Говорят о своих чувствах. Слушают отрывок из романа В.Крапивина "Журавленок и молнии". Рисуют. Выполняют задание в тетради.
12	Лес печали.	Участвуют в упражнении "Лес печали" Говорят о своих чувствах.

		Оказывают поддержку другим участникам группы.
13	Когда мне грустно...	Актуализируют из своего опыта способы переживания печали. Сочиняют хокку. В малых группах делятся своими переживаниями.
14	Памятные вещи.	Знакомятся со значением "памятных вещей". Рассказывают о вещах, принесенных из дома, и о людях или событиях, о которых они помогают помнить. Выполняют задание в тетради.
15	Печаль и радость.	Выполняют упражнение "Портрет печали на фоне жизни".
16	Печаль и радость.	Вспоминают занятия по теме, рассматривают рисунки. Рассказывают о своих работах, уравновешивая переживания печали переживаниями радости.
	<b>Мальчики и девочки» (10 часов)</b>	
17	Герои и идеалы.	Называют любимых героев, на которых хотели бы быть похожими и их качества. Делятся на группы "мальчики" и "девочки". Составляют списки качеств "идеальной девочки" и "идеального мальчика". Рисуют.
18	Мальчики и девочки: как мы растем.	Рассматривают фото мальчиков и девочек в разных возрастах. Выделяют сходства и различия. Отвечают на вопросы. Участвуют в упражнении.

19	Мальчики и девочки: два мира.	Работают в группах. Создают "мир мальчиков" и "мир девочек" из подручных предметов.
20	Мальчики и девочки: два мира.	Рассказывают о своей работе. "Посещают" мир другого пола. Задают вопросы. Делятся впечатлениями.
21	Я – девочка. Я – мальчик.	Изучают свои качества как представителя того или иного пола. Получают обратную связь от представителей другого пола. Рассказывают о своих впечатлениях.
22	Наши различия: правда и стереотипы.	Обсуждают стереотипы, связанные с половой принадлежностью. Выполняют задание в парах. Обсуждают, аргументируют свое мнение.
23	Мы – стилисты, Настоящий мужчина и Прекрасная дама.	Создают образы "Настоящего мужчины" и "Прекрасной дамы", используя элементы костюмов и аксессуары.
24	Мы – стилисты, Настоящий мужчина и Прекрасная дама.	Участвуют в ролевой игре. Разыгрывают ситуации. Используют правила этикета и вежливости.
25	Непростые вопросы	Участвуют в упражнении "Почта". Пишут вопросы и ответы.
26	Мне это не ясно.	Рассказывают о своих чувствах, впечатлениях. Задают вопросы ведущему.

	<b>Подводим итоги» (8 часов)</b>	
27	Жизненные навыки: история обучения.	Работают в группах. Просматривают тетради за все годы обучения. Рассказывают другим участникам о темах и запомнившихся занятиях. Выбирают темы для повторного проведения.
28	Мой выбор.	Вспоминают проблемные задачи из прошлых лет и свой выбор. Обосновывают свое решение на новом уровне.
29	Мой выбор.	Проводят занятие по выбору из 1-го класса
30	Навыки, которые пригодятся мне в жизни.	Вспоминают навыки, которым удалось научиться на занятиях. Составляют таблицу.
31	Навыки, которые пригодятся мне в жизни.	Проводят занятие по выбору из 2-го класса.
32	Что мы знаем об отношениях	Проводят повторное занятие по выбору из 3-го класса.
33	Мои победы.	Анализируют свой опыт. Ищут достижения в личностном развитии. Рисуют.
34	Итоговое. Выставка работ.	Представляют для выставки любую работу. Общаются.