

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижедевицкая гимназия»



**Рабочая программа внеурочной деятельности
« Жизненные навыки »
для обучающихся 1 - 4 классов
на 2021 – 2022 учебный год**

Составители: учителя начальных классов
Малыхина Е.С., Пенькова Р.Н.,
Буткевич О.В., Свиридова Н.Н.

**Нижедевицк
2021 г**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» составлена на основании учебного пособия: *Жизненные навыки. Уроки психологии* в первом (втором, третьем, четвёртом) классе / Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.

Программа «Жизненные навыки» – сквозной курс, рассчитанный на обучение детей с первого по четвертый класс. Она разработана творческим коллективом научно-методического центра «Генезис» под руководством С.В. Кривцовой как поддерживающая и обучающая программа по психологии для учащихся. Занятия проводятся в рамках внеурочного компонента.

Цель программы – развитие эмоционального интеллекта детей. Программа «Жизненные навыки» задумана как поддерживающая и обучающая программа по психологии. Под руководством педагога-психолога дети 6 – 11 лет в течение всего года, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам.

Задачи:

дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;

создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;

передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Место учебного предмета в учебном плане

Продолжительность занятий строится в начальной школе из расчёта – 1 класс 33 часа (1 час в неделю), 2-4 класс 35 часов (1 час в неделю).

Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с помощью психологических тестов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результатом реализации программы является формирование у учащихся следующих универсальных учебных действий:

Личностные:

- Предложить кому-либо помощь.
- Выразить свои теплые чувства другому.
- Осознать свои чувства.
- Наградить себя.
- Определять, что мне нравится.
- Извиняться.
- Справляться со своими эмоциями.
- Благодарить.
- Занять свое свободное время.
- Проявить заботу о другом.

Метапредметные:

- Слушать.
- Задавать вопросы.
- Следовать инструкциям.
- Доводить задание до конца.
- Дискутировать.
- Строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные:

- Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя.
- Учиться исследовать свои качества и свои особенности.
- Учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя.
- Учиться наблюдать.
- Моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные:

- Говорить и принимать комплименты. Не отвлекаться. Закончить и начать разговор.
- Делиться.

- Доверительно и открыто говорить о своих чувствах. Учиться работать в паре и в группе. Выполнять различные роли.
- Слушать и понимать речь других ребят.
- Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание курса внеурочной деятельности

В первом классе осваиваются следующие темы:

Тема	Форма организации	Виды деятельности
«Я – особенный» - поддерживающая, подбадривающая программа для тех, кто только что пришел в школу. Цель – не потерять себя, помнить о хорошем в себе.	Индивидуальная Фронтальная Работа в парах и группах	Техника коллажа Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование, лепка из пластилина Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия
"Нравится – не нравится" каждый день» - программа о радостном и о том, что вызывает раздражение и злость. Как находить «нравится» в том, что делать нужно.	Индивидуальная Фронтальная Работа в парах и группах	Тренинги Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование, лепка из пластилина Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Проектная деятельность
«Дружба» - о навыках общения и нормального общежития.	Индивидуальная фронтальная работа в парах и группах	Тренинги Просмотр мультипликационных отрывков Техника коллажа Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование, лепка из пластилина Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения
«Я и другой. Мир начинается с меня» - первые шаги к пониманию толерантности. Другие люди могут быть не похожими на меня.	Индивидуальная Фронтальная Работа в парах и группах	Тренинги Просмотр мультипликационных отрывков Техника коллажа Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия

Во втором классе осваиваются следующие темы:

Тема	Форма организации	Виды деятельности
«Ответственность» знакомство с признаками принятия решения, видами ответственности.	Индивидуальная Фронтальная Работа в парах и группах	Тренинги Просмотр мультипликационных отрывков Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения
«Гнев – это нормально» - обучение способам контроля над чувством злости и агрессивным поведением.	Индивидуальная Фронтальная Работа в парах и группах	Тренинги Просмотр мультипликационных отрывков Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов
«Страшно – не страшно» - знакомство с чувством страха, ознакомление со способами борьбы со страхом.	Индивидуальная Фронтальная Работа в парах и группах	Тренинги Просмотр мультипликационных отрывков Техника коллажа Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование, лепка из пластилина Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов
«Что такое толерантность?» - продолжение темы из первого класса.	Индивидуальная Фронтальная Работа в парах и группах	Тренинги Просмотр мультипликационных отрывков Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование, лепка из пластилина Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов

В третьем классе содержимое занятий распределено по следующим разделам:

Тема	Форма организации	Виды деятельности
«Дом моей души: забота о теле – забота о себе» - дети учатся уважать свое тело и заботиться о нем, формируется философское отношение к телу.	Индивидуальная Фронтальная работа в парах и группах	Тренинги Техника коллажа Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование, лепка из пластилина Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов
«Праздники. Ценности и радости» - формирование ценностного отношения к культурным традициям, обрядам и обычаям.	Индивидуальная, фронтальная, работа в парах и группах	Тренинги Техника коллажа Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование, лепка из пластилина Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов
«Отношения с другими» - рассмотрение многочисленных конфликтов и проблем в отношениях с друзьями: справедливость и дружелюбие как способ хорошо жить вместе.	Индивидуальная, фронтальная, работа в парах и группах	Тренинги Техника коллажа Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование, лепка из пластилина Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов
«Отношение с собой. Мое достоинство» - звучит тема индивидуальности: мое собственное, не похожее на других Я, мои ценности и то, что для меня важно.	Индивидуальная, фронтальная, работа в парах и группах	Тренинги Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование, лепка из пластилина Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия

В четвёртом классе осваиваются следующие темы:

Тема	Форма организации	Виды деятельности
«Собственность: я и моё» - показываем детям разнообразие проблем, связанных с собственностью, неоднозначность этой темы.	Индивидуальная Фронтальная, Работа в парах и группах	Тренинги Техника коллажа Работа с текстами с элементами критического мышления Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения
«Печальная сторона жизни» - Помогаем детям осознать смысл печали и ее ценность.	Индивидуальная, фронтальная, работа в парах и группах	Тренинги Техника коллажа Работа с текстами с элементами критического мышления Рисование, лепка из пластилина Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения
«Мальчики и девочки» - Прослеживаем возрастные изменения мальчиков и девочек. Расширяем представления о мужском и женском мире.	Индивидуальная, фронтальная, работа в парах и группах	Тренинги Техника коллажа Работа с текстами с элементами критического мышления Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Моделирование образцов поведения
«Жизненные навыки» - Актуализируем знания, полученные за 4 года изучения курса	Индивидуальная, фронтальная, работа в парах и группах	Тренинги Работа с текстами с элементами критического мышления Ролевые игры Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия Тестирование

Последовательность тем основана на понимании построении жизненных навыков, которые опираются на логику чувств. Они состоят из 4 уровней, которые связаны друг с другом. Создавая условия для переживаний 1, 2, 3, и 4 уровней, психолог подводит детей к переживанию полноценного, осмысленного действия.

На первом уровне речь идет о создании базы для отношений доверия, для этого мы рассматриваем тревогу, неуверенность и противопоставляем им чувство безопасности. На втором уровне мы говорим о полноценном проживании жизни – о том, как радоваться и горевать, печалиться и любить. На третьем уровне мы знакомим ребят с тем, что не все, что нам нужно делать, обязательно будет нравиться, и говорим в связи с этим о чувстве долга. Наконец, на четвертом уровне мы рассматриваем, что нам понадобится, для

того чтобы правильно принимать решения и воплощать их в жизнь. Здесь говорится о мужестве и решимости.

Тематическое планирование 1 класс

<i>Тема</i>	<i>Всего в часах</i>	<i>В том числе</i>	
		<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практическая работа</i>
«Я – особенный»	8	-	8
«Нравится – не нравится» каждый день»	7	-	7
«Дружба»	11	-	11
«Я и Другие. Мир начинается с меня»	7	-	7
Всего:	33		33

Тематическое планирование 2 класс

<i>Тема</i>	<i>Всего в часах</i>	<i>В том числе</i>	
		<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практическая работа</i>
Ответственность	7	-	7
Гнев – это нормально	8	-	8
Страшно-не страшно	10	-	10
Что такое толерантность?	10	-	10
Всего:	35		35

Тематическое планирование 3 класс

<i>Тема</i>	<i>Всего в часах</i>	<i>В том числе</i>	
		<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практическая работа</i>
Дом моей души: забота о себе.	6	-	6
Праздники: ценности и радости.	9	-	9
Отношения с другими.	11	-	11
Отношения с самим собой. Моё достоинство.	9	-	9
Всего:	35		35

**Тематическое планирование
4 класс**

<i>Тема</i>	<i>Всего в часах</i>	<i>В том числе</i>	
		<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практическая работа</i>
Собственность: я и моё.	8	-	8
Печальная сторона жизни.	8	-	8
Мальчики и девочки.	11	-	11
Жизненные навыки.	8	-	8
Всего:	35		35