



**ПРИНЯТА**

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора

МБУ «Лицей № 76»

№ 185-од от 29.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Час психологии»**

направление: «Коммуникативная деятельность»

Класс: 1 – 4

Срок реализации: 4 года

Составитель: Николаева Татьяна Евгеньевна, педагог - психолог

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Час психологии» для 1-4 классов составлена с учетом требований:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ.

2. Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями).

3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей №76».

4. Учебного плана внеурочной деятельности МБУ «Лицей № 76» на 2022 – 2023 г.

5. Авторской программы О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», 1- 4 классы.

Учебные перегрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизическими возможностями обучающихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа становится для детей младшего школьного возраста и подростков постоянным источником стресса. Необходимо, чтобы родители, воспитатели и учителя владели элементарным психологическим инструментарием, базовыми сведениями о возрастных психологических проблемах обучающихся. В этом им должна помогать психологическая служба. Однако в отечественной практике теоретические знания в области возрастной психологии и реальный воспитательный и образовательный процесс пока что существуют автономно. Психологическое обеспечение обучения и воспитания, применение программ сохранения психологического здоровья пока не стало неотъемлемой частью учебного и воспитательного процесса, оно осуществляется эпизодически и фрагментарно, а нередко и вовсе отсутствует.

Одной из причин осторожного отношения к самой идее систематических курсов воспитания является признание того очевидного факта, что такие критерии развития личности, как социальная интегрированность, самостоятельность и достоинство нельзя направленно формировать. Эти человеческие качества появляются сами собой вследствие успешного решения личностью определенных жизненных задач. Программа «Час психологии» актуальна тем, что формулирует жизненные задачи возраста, знакомит с ними обучающихся, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи, и, наконец, предполагает наиболее адекватные способы решения.

Как помочь обучающемуся найти правильную дорогу не только в школе, но и в жизни? Обычно взрослые сосредоточивают свои усилия только на тренировке обучающихся в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Забывают, что обучающийся не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. Практическая значимость развивающей программы «Час психологии» заключается в том, что она помогает обучающемуся, прежде всего, в понимании самого себя и своего места в жизни, во взаимодействии с одноклассниками и учителем. Помогает в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению трудностей. В процессе психологической работы обучающийся познает не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его жизненный путь будет непременно успешным и радостным.

Организация психолого-педагогической поддержки младших школьников в МБУ «Лицей №76» г. о. Тольятти проводится во внеурочное время в виде развивающей системы занятий на протяжении всего учебного года. Данный психологический курс способствует сохранению психологического здоровья обучающихся, а также их личностному росту. Занятия помогают обучающимся быстрее узнать друг друга, снять чрезмерное психическое напряжение, задать вопрос психологу и получить квалифицированную помощь.

**Цель программы:** разрешение обучающимися младшей школы психологических проблем возрастного периода.

**Задачи:**

- содействовать осознанию позиции обучающегося;
- сфокусировать внимание обучающихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать обучающихся к развитию силы воли и самоконтролю;
- способствовать формированию дружеских отношений в классе;
- развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях;
- формировать эмоциональную грамотность обучающихся;

- развивать креативные способности обучающихся;
- формировать навыки сотрудничества;
- помочь обучающимся исследовать свои способности и возможности;
- помочь каждому обучающемуся осознать свою уникальность и неповторимость;
- содействовать развитию ответственности;
- формировать морально-нравственные нормы.

Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе, 34 часа - 2 – 4 класс(по 1 часу в неделю).

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Час психологии»**

### **Личностные результаты:**

*Гражданско – патриотическое воспитание:*

- становление ценностного отношения к своей Родине;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальное представление о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно – эстетических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

*Духовно – нравственное воспитание:*

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

*Эстетическое воспитание:*

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

*Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и для других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психологическому здоровью.

*Трудовое воспитание:*

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

*Экологическое воспитание:*

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

*Ценности научного познания:*

- первоначальное представление о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### **Метапредметные результаты**

*Познавательные:*

*базовые логические действия:*

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенные признаки для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

- устанавливать причинно – следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

*базовые исследовательские действия:*

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическими работниками вопросов;
- с помощью педагогических работников формировать цель, планировать изменения объектов, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения в связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

*Работа с информацией:*

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей(законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

*Коммуникативные результаты:*

*Общение:*

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

*Совместная деятельность:*

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы

*Регулятивные результаты:*

*Самоорганизация:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результатов;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

*Самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **Предметные результаты**

*Обучающийся будет знать:*

- о своей школе, об учениках своего класса;
- о способах разрешения трудностей дома, в школе, на улице;
- качества настоящего друга;
- понятия «смысл учение», «Я – ценность» и «Другой – ценность», «доброта», «дружба», «права и обязанности», «культура поведения», «внутренний мир», «чувство», «характер», «способность», «интерес», «планирование», «прошлое», «настоящее», «будущее», «ответственность», «самоконтроль», «конфликт», «стратегии поведения в конфликте», «сотрудничество», «семья», «взросление».

*Обучающийся будет уметь:*

- управлять собой;
- преодолевать трудности;
- слушать других;
- уметь слышать мнение другого;
- понять другого;
- договориться;
- уступить, когда очевидна правота другого;
- разумно распределять роли в процессе работы;
- осознавать требования родителей, сопоставив их со своими возможностями и желаниями;
- осознавать особенности «позиции ученика»;
- осознавать собственное умение дружить;

*Обучающийся будет иметь навыки:*

- конструктивного разрешения конфликтов;
- культурного общения;
- сотрудничества.

*Обучающийся получит возможность:*

- научиться распознавать и описывать собственные чувства и чувства других людей;
- контролировать собственное поведение;
- исследовать собственные качества характера, способности, интересы, а также особенности личности других людей;
- принять педагога, таким какой он есть;
- научиться строить взаимодействие с родителями;
- обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками;
- осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами;
- понять свое место среди одноклассников;

### **Воспитательные результаты:**

- позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств;
- снижение уровня школьной тревожности;
- повышение групповой сплоченности;
- гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка);
- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам;
- повышение познавательной мотивации.
- осознание позиции школьника;
- обращения внимания обучающихся на важнейшие умения, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- сформированная мотивация детей к развитию силы воли и самоконтролю;
- формирование дружеских отношений в классе;
- повышение уверенности в себе и своих учебных возможностях;
- формирование эмоциональной грамотности обучающихся;
- развитие креативных способностей детей;

- формирование навыков сотрудничества;
- осознание, исследование детьми собственных способностей и возможностей;
- осознание ребенком своей уникальности и неповторимости;
- развитие ответственности;
- формирование морально-нравственных норм;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально нравственной отзывчивости на основе развития способности к восприятию чувств других людей и экспрессии эмоций;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

**Содержание курса внеурочной деятельности**  
(с указанием форм организации и видов деятельности)

Виды	Методы и техники
Игровая деятельность	Рольевые игры, моделирование образцов поведения,
Познавательная деятельность	Дискуссии, беседа, арт-терапия, метафорические истории, притчи, сказки
Социальное творчество	Арт-терапия в сотрудничестве

**1 класс**

**1. Я – школьник**

Введение в мир психологии. Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; прояснение ожиданий детей; принятие правил группы. Определение отличий занятий психологией от уроков. Создание атмосферы безопасности и принятия в группе. Формирование необходимости уважительного отношения к другому имени. Мой класс. Формирование осознания позиции школьника, осознания бережного отношения к школе. Какие ребята в моём классе. Формирование у ребят чувства «Мы», гордости за принадлежность к своему классу, школе. Мои друзья в классе. Развитие дружеских отношений между участниками группы. Создание обстановки взаимопринятия и атмосферы взаимоподдержки в группе. Осознание учащимися того, какие качества ценятся в дружбе. Усвоение разных способов «примирения». Мои успехи в школе. Определение школьной мотивации. Моя учебная сила. Осознание каждым учащимся своих учебных ресурсов. Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. Мотивирование учащихся к развитию силы воли и самоконтроля. Я умею учиться у ошибки. Преодоление страха ошибки.

*Игры:* «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени», «Имя соседа», «Я – солнышко», «Нарисуем имя мамы», «Закончи предложение», «Какой урок важнее?»; работа со сказкой «Про Колю», Н. Селезнёва; рисунок «Я в школе», «Буратино хочет в школу», «Какого цвета»; работа со сказкой: «Два города», обсуждение, рисунок, «Закончи предложение», «Мы», «Вспомним хорошие поступки», «Мы любим»; работа со сказкой: «Кто самый лучший» Е. Жарова, обсуждение сказки, «Кто умеет хорошо», «Закончи предложения», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться»; работа со сказками: «Про Белоцветик» Н. Овечкина, «Фло» П. Дидык, «Снежинка», А. Пугачёва, обсуждение сказок. Игры: «Закончи предложение», «Мне помогли», «Считалка»; работа со сказкой «Яшок и «звёздная болезнь» И. Самойлова, обсуждение сказки, «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила»; работа со сказкой «Козлёнок Хрюпигав» Е. Елпидинская, обсуждение сказки.

*Задания:* «Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику уметь управлять собой?», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых». Задания по достижению цели занятия. Сказка, А. Смирнова. Задание: «Противоположности», «Чему может научить ошибка?», сказка, Е. Демехин.

**2. Мои чувства**

Радость. Что такое мимика. Рассмотрение особенности содержательного наполнения радости. Обучение распознаванию чувств. Как её доставить другому человеку. Обучение описанию своих чувств и чувств других людей. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Формирование умения принимать поддержку. Радость можно подарить взглядом. Обучение передачи чувств. Грусть. Рассмотрение особенности содержательного наполнения грусти. Страх. Утверждение право на переживание страха. Отреагирование детьми страхов. Ознакомление со способами совладения со страхами. Страх, его относительность. Осознание детьми относительности оценки чувств. Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций. Как справиться со страхом. Акцентирование внимания ребят на том, что не существует правильных и неправильных способов борьбы со страхом; каждый выбирает свой, привычный и удобный способ. Страх и как его преодолеть. Акцентирование на возможности справиться со страхом, заботясь о других людях. Гнев. С какими чувствами он дружит. Рассмотрение особенности содержательного наполнения гнева. Обида. Рассмотрение особенности содержательного наполнения обиды. Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.

*Игры:* «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости», «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова», «Скажи Мишке добрые слова», «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание»; работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными» Е. Фатеева, обсуждение сказки, «Радость можно передать соприкосновением», «Котёнок»; работа со сказкой «О муравьишке, который пошёл в школу» Е. Катинская, обсуждение сказки, «Радость можно подарить взглядом»; работа со сказкой «Нужная вещь» Р. Иванова, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки. Игры: «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котёнок загрустил»; работа со сказкой «Про котёнка Ваську» К. Ступницкая, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки. Игры: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку»; работа со сказками: «Девочка с Мишкой» Е. Зубарева, «Темноландия» Р. Масленикова, обсуждение сказок, рисование, «»Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение»; работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас», обсуждение сказки, «Картинная галерея»; работа со сказкой «Маленькая Луна» А. Серебрякова, обсуждение сказки, рисование по теме сказки, «Почему подрались дети?», «Испугаем по-разному», «Страшная маска»; работа со сказкой «Сказка звёзд», обсуждение сказки, рисунок по теме сказки. Игры: «Художник», «Попугай», «Покажи дневник маме»; работа со сказками «О мальчике Серёже, который всегда боялся и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились» Е. Вишнева, обсуждение сказок, «Чёрная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились», «Закончи предложение»; работа со сказкой «О путнике и его беде» С. Кондратенков, обсуждение сказки, рисунок по теме. Игры: «Закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида»; работа со сказкой «Обида» Е. Карабашева, обсуждение сказки, «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».

Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

### **3. Итоговое.**

Обобщение основных знаний и навыков детей, полученных по теме. Формирование у детей ощущения полноты и завершённости после долгой важной работы.

*Практическая работа:* игра – конкурс КВН.

## **2 класс**

### **1. Вспомним чувства**

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства. Мы испытываем разные чувства. Осознание детьми связи между чувствами и поведением. Вспомним чувства. Понимаем чувства другого. Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека.

*Игры:* «Мячик», «Вспомним чувства», «Чувства-воспоминания», «Рисунок радости», «Я тебя понимаю», «Общая радость», «Сочини рассказ». Игры: «Мячик», «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств»; работа со сказкой: «Сказка о мальчике, который боялся темноты» м. Маслова, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки.

### **2. Чем люди отличаются друг от друга?**

Качества людей. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Ознакомление детей с понятием «качества людей». Исследование детьми своих качеств, изучение своих особенностей. Хорошие качества людей. Ознакомление детей с понятием «хорошее качество человека». Определение содержания качества «отзывчивость». Кто такой сердечный человек. Вводится понятие «сердечный человек». Самораскрытие детей и развитие эмпатии. Кто такой

доброжелательный человек. Вводится понятие «доброжелательный человек». Трудно ли быть доброжелательным человеком. Определение детьми поведения доброжелательного человека. Я желаю добра ребятам в классе. Осознание детьми связи между качествами человека и его поведением. Очищаем своё сердце. Развитие рефлексии. Какие качества нам нравятся друг в друге. Осознание и принятие детьми своих достоинств и недостатков. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Осознание детьми общего схожего друг с другом. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Осознание детьми индивидуальности каждого человека. Формирование чувства общности с окружающими. В каждом человеке есть светлые и тёмные качества. Осознание детьми неоднозначности, двойственности человеческой природы.

*Игры:* «Качества», «В чём твоя сила?», «Сердце класса», «Чьи качества», «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок»; работа со сказкой: «Я не такой как все», «Сборы в дорогу», «Кто любит детей», «Поделимся любовью»; работа со сказкой: «Пятёрка и доброе сердце», обсуждение сказки, рисунок по теме сказки, работа со сказкой: «Хвостатик», обсуждение сказки. «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств», «Мягкое сердце», «Поделимся любовью», «Волшебные слова»; работа со сказкой «Маленький котёнок», обсуждение сказки, рисунок по теме сказки, «Я бы хотел стать более...», «Золотой ключик»; работа со сказкой «часы», обсуждение сказки, «Как ведёт себя человек», «Я желаю добра»; работа со сказкой «О подозрительной трубе», обсуждение сказки, «Чистое сердце», работа со сказкой: «Сказка про гусеничку», обсуждение сказки, рисунок по теме сказки, «Снежная королева»; работа со сказкой: «Кузя» М. Полунина, обсуждение сказки. Игры: «Ладонка», «Мы похожи – мы отличаемся»; работа со сказкой: «Туча» Н. Мишин, обсуждение сказки, игра «Звёздочка»; работа со сказкой: «Цветок по имени Незабудка» О. Гавриченко, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки, игры: «Тёмные и светлые мешочки», «Светофорчики»; работа со сказкой «Перчатка» Е. Голованова, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки.

### **3. Какой Я – Какой Ты?**

Осознание детьми наличия у самого себя разнообразных положительных качеств. Осознание детьми наличия у другого разнообразных положительных качеств. Формирование умения детьми находить положительные качества во всех людях. Трудности второклассника. Трудности школьника в школе, дома, на улице. Понимание участниками схожести трудных ситуаций. Школьные трудности. Осознание детьми ответственности за своё поведение в школе. Домашние трудности. Осознание детьми ответственности за своё поведение дома.

*Игры:* «Психологическая разгадка», «Холодно – горячо», «Цыганка»; работа со сказкой: «Сказка про дружбу» Е. Агеенкова, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки, «Цыганка», «Заяц – Хваста», «Я задумал мальчика...», «Интервью», «Прослушивание интервью».

*Игры:* «Копилка трудностей», «Театр», Рисунок «Трудные ситуации школьника», «Помоги Серёже», работа со сказками: «В одном лесу жила-была...» Л. Исаева, «Про Львёнка Пашу» И. Писарева, «Изобрази ситуацию», «Изобрази предмет», «Золотая рыбка»; работа со сказками: «О муравьишке» О. Саначина, «Верить и стараться», обсуждение сказок.

Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

### **4. Я учусь быть доброжелательным, ласковым, сильным духом.**

Развитие доброжелательности у детей. Гармонизация межличностных отношений в классе.

*Сказки. Задания:* «Первое испытание», «Второе испытание», «Третье испытание», «Четвертое испытание», «Кому письмо?», «Качества доброжелательного человека», «Зачем нужны качества?», «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся», «Желаем добра», «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонация». Сказка, А. Лулева. Командные задания.

### **5. Итоговое.**

Обобщение основных знаний и навыков детей, полученных по теме. Формирование у детей ощущения полноты и завершённости после долгой важной работы.

*Практическая работа:* игра – конкурс КВН.

## **3 класс**

### **1. Я – фантазер**

Осознание детьми ценности умения фантазировать. Развитие креативных способностей детей.

*Игры:* «Что интересно третьекласснику?» «Рисунок идеальной школы», «Небылицы», «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна», «Песочные картинки», «Самый интересный сон», «Правда и ложь»,

*Сказки:* «Цветик - Семицветик», «Сказка о голубой мечте», «Лживый мальчик».

## **2. Я и моя школа**

Осознание детьми позиции обучающегося. Отреагирование чувств обучающимися в отношении учителя. Принятие детьми педагога таким, какой он есть.

*Игры:* «Школа на планете «Наоборот», неоконченные предложения, «Существо по имени Лень», «кто такие «Немогучки»?

*Сказки:* «О ленивой звездочке», «О мальчике Вали», «Малыш-Облачко».

*Психологическая игра* «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

## **3. Я и мои родители**

Осознание детьми требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Обучение детей способам разрешения конфликтов с родителями.

*Игры:* «Неоконченные предложения», рисунок «Семья», «Не буду просить прощения!»

*Сказки:* «Принц Эдгар», «Простить маму».

## **4. Я и мои друзья**

Осознание детьми качеств настоящего друга. Осознания учащимися собственного умения дружить.

*Игры:* «Кто сказал «спасибо?»», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто?», «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Сказка «Неожиданная встреча», Е. Андреева. *Игры:* «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости?»», «Одинаковые скульптуры», «Нужно ли уметь дружить?». Сказка «Про маленькую Бабу Ягу», А. Завалишина. *Игры:* «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «мяу?»», «Одинаковые скульптуры», «Об Алеше». Сказка «О Спиногрызкине», Т. Маркина. *Игры:* «Чувства и ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки?», «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика».

*Психологическая игра* «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

## **5. Что такое сотрудничество?**

Дается представление о понятии «сотрудничество». Осознание детьми разницы между «слушать» и «слышать». Обучение участников умению договариваться. Обучение способам действовать сообща. Обучение основам коллективной работы. Развитие воображения и навыков совместной деятельности.

*Игры:* «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний?», «Что такое сотрудничество»; работа со сказкой: «Добрая память» Р. Руднев, обсуждение сказки. *Игры:* «Что значит понимать другого?», «Конструктор»; работа со сказкой: «Путевые заметки Оле-Лукойе» О. Юрман. *Игры:* «Передай чувство», «Я умею договариваться»; работа со сказкой: «Чтобы тебя любили» Н. Орешкина. *Игры:* «Передай чувство», «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», рисунок «Мой класс». Обучение основам коллективной работы. Развитие воображения и навыков совместной деятельности. *Игры:* «Вальс дружбы», «Что мы хотим пожелать друг другу?», «Коллективный плакат».

*Психологическая игра* «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

## **6. Я учусь жить мирно**

Развитие навыка конструктивного решения конфликта.

*Истории. Задания:* «Это конфликт?», «Придумай конфликт», «Инсценируем конфликт», «Конфликт», «Инсценируем историю», «Совет для Пети», «Был ли я Петей?».

*Психологическая игра* «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

## **7. Итоговое.**

Обобщение основных знаний и навыков детей, полученных по теме. Формирование у детей ощущения полноты и завершённости после долгой важной работы.

*Практическая работа:* игра – конкурс КВН.

### **4 класс**

## **1. Кто Я? Мои силы, мои возможности**

Сплочение группы. Исследование детьми составляющих своей личности. Осознание отличия между взрослыми и детьми. Рассмотрение понятия «самостоятельность». Вводится понятие «трудолюбие». Осознание детьми множества путей, приводящих к успеху и ответственности за выбранный жизненный путь. Определение участниками своего внутреннего мира. Осознание детьми уникальности своего внутреннего мира и необходимости бережного отношения к нему. Формирование навыков доверительного общения. Введение понятия «вера в успех».

*Игры и упражнения:* «Радостное лето», «Гав-гав, хрю-хрю», «Рассказы о лете», «Я –

четвероклассник», рисунок «Лето», игры и упражнения: «Как я провёл лето», «Летом я научился», «Роли», работа со сказками: «Федунчик», «Сказка о Маше и её человечках», обсуждение сказок, рисунки по темам сказки, игры и упражнения: «Я горжусь...», «Роли», «Я умею...», «Большие – маленькие», «Я сам», «Любимая игра», игры и упражнения: «Что такое способности?», «Способности моих родителей»; работа со сказкой: «Сказка о Скрипке» Н. Мишин, обсуждение сказки, игры и упражнения: «Способности моих родителей», «Кого загадал ведущий?», «Отгадай, кто я?», «Выбор пути», «Рисунок «На перекрестке дорог». Игры и упражнения: «Не выходя из комнаты», «Радиопередача», «Чужие рассказы», «Маленький принц», игры и упражнения: «Рассмотри и придумай», рисунок «Маленькая страна», игры и упражнения: «Кому я могу всё рассказать о себе?», «Мой самый интересный сон», «Взгляд», «Чудо», работа со сказкой «Гайна другого берега» А. Саликова, обсуждение сказки.

## **2. Мой класс и мои друзья.**

Обсуждение ребятами значимого для них процесса общения со сверстниками. Осознание и проявление чувств, связанных с изменениями взаимоотношений между полами. Осознание своего места среди одноклассников.

*Игры и упражнения:* «Что такое симпатия?», «Симпатия и дружба», «Что я вношу в свой класс», «Делай как я», «Незамеченное качество или фонарик», «Совет», «Знак лидерства», «Взаимопомощь, взаимодействие, взаимопонимание», «Что нужно делать».

*Сказки:* «Жила-была девочка», «Я умею жалеть», «Друг великана», «Мишкино горе».

## **3. Мое прошлое, настоящее, будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?**

Осознание учащимися ценности детства. Осознание детьми происходящих в них изменений. Осознание учащимися определения будущим настоящего. Осмысление собственных целей. «Эмоциональная грамотность» как умение понимать свои чувства и чувства другого. Осознание взаимосвязи физического и психологического здоровья.

*Игры и упражнения:* «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределённые картинки», «Кто в какую игрушку превратился?», «Любимая фотография», «Мне опять лет пять», «Если б у меня был ребёнок...», «Если ребёнок плачет...», «Случай из детства», работа со сказкой: «Сундук, который помог царю» О. Волокитина.

Игры и упражнения: «Имя – цветок», «Неопределённые картинки», «Раньше и сейчас», «Каким я буду, когда вырасту?». Игры и упражнения: «Взрослое имя», «Я в будущем», «Неопределённые картинки», рисунок «Я в настоящем, я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас», «Если б я был волшебником», «Мой будущий дом», «Я психологом родился...», «Скажи так, чтобы тебе поверили», «Об эмоциональной грамотности», «Мусорное ведро».

## **4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?**

Осознание понятия «интеллигентный человек». Коллективный портрет «интеллигентного человека». Введение понятия «идеальное Я». Определение идеального образа самого себя. Осознание участником недостающих ему качеств.

*Игры и упражнения:* «Антонимы», «Улыбнись, как...», «В ресторане», «Кто такой интеллигентный человек?»; работа со сказкой: «Я иду к своей звезде» Т. Кононенко, обсуждение сказки, игры и упражнения: «Поприветствуй меня, как...», «Если ты корабль...», «Кто может стать интеллигентным человеком?»; работа со сказкой «Жила-была девочка...», обсуждение сказки.

Игры и упражнения: «Произнести фразу», «Поприветствуй меня, как...», «Если ты вдвоём...», «Идеальное Я»; работа со сказкой: «Я умею жалеть», обсуждение сказки.

## **5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?**

Осознание участниками личной свободы и свободы другого. Осознание школьниками тесной связи между свободой и обязанностями. Введение понятия «право на уважение». Осознание детьми взаимосвязи прав и обязанностей. Осознание необходимости признавать и уважать права других людей. Обучение учащихся грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации.

*Игры и упражнения:* «Скажи так, чтобы тебе поверили», «Взгляд»; «Я так хочу», «Любимая игра», игры и упражнения: «Синонимы», «Произнеси фразу по-разному», «Поприветствуй меня, как...», «Если вы – источники света...», «Должен и имею право: в школе, дома, на улице»; работа со сказкой: «Про великана Гришку и недобрую фею» А. Кулешова, обсуждение сказки, работа со сказкой: «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе», игры и упражнения: «Толковы словарь», «Поприветствуй меня, как...», «Закончи рассказы», «Любимая игра». «Толковый словарь», «Я – учитель», «Пять главных прав», «Билль о правах», «Придумай

реплику», «Прищепка», «Нарушение прав»; «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной», «Разыграй конфликт»; работа со сказками: «Друг Великана» В. Плешакова, «Лети вверх, Соня», обсуждение сказок, рисунок по теме сказки.

#### **6. Итоговое.**

Обобщение основных знаний и навыков детей, полученных по теме. Формирование у детей ощущения полноты и завершённости после долгой важной работы.

*Практическая работа:* КВН.

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности** (с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

#### **1 класс**

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Я - школьник</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	-	1
2	Как зовут ребят моего класса.	1	-	1
3	Зачем мне нужно в школу.	1	-	1
4	Мой класс.	1	-	1
5	Какие ребята в моем классе.	1	-	1
6	Мои друзья в классе.	3	1	2
7	Мои успехи в школе.	1	-	1
8	Моя «учебная сила».	2	1	1
9	Я умею управлять собой.	1	-	1
10	Я умею преодолевать трудности.	1	-	1
11	Я умею слушать других.	1	-	1
12	Я умею учиться у ошибки.	2	-	2
<b>Раздел 2. Мои чувства</b>		<b>17</b>	<b>-</b>	<b>17</b>
13	Радость. Что такое мимика?	1	-	1
14	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1	-	1
15	Жесты.	1	-	1
16	Радость можно передать прикосновением.	1	-	1
17	Радость можно подарить взглядом.	1	-	1
18	Грусть.	1	-	1
19	Страх.	1	-	1
20	Страх, его относительность.	1	-	1
21	Как справиться со страхом.	1	-	1
22	Страх и как его преодолеть?	1	-	1
23	Гнев. С какими чувствами он дружит?	2	-	2
24	Может ли гнев принести пользу?	1	-	1
25	Обида.	1	-	1
26	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
27	Разные чувства.	1	-	1
<b>Итоговое</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>	<b>2</b>	<b>31</b>

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности** (с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

#### **2 класс**

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Вспомним чувства.</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
1	Мы рады встрече.	1	-	1
2	Понимаем чувства другого.	1	-	1
3	Мы испытываем разные чувства.	2	1	1

4	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
<b>Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга?</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
5	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	-	1
6	Хорошие качества людей.	1	-	1
7	Самое важное хорошее качество.	1	-	1
8	Кто такой сердечный человек.	1	-	1
9	Кто такой доброжелательный человек.	1	-	1
10	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1	-	1
11	«Я желаю добра ребятам в классе».	1	-	1
12	Очищаем свое сердце.	1	-	1
13	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1	-	1
14	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся?	1	-	1
15	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	-	1
16	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	1	-	1
<b>Раздел 3. Какой Я – Какой Ты?</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
17	Какой Я?	1	-	1
18	Какой Ты?	2	-	2
20	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1	-	1
21	Школьные трудности.	2	0,5	1,5
22	Домашние трудности.	2	0,5	1,5
23	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
<b>Раздел 4. Я учусь быть доброжелательным, ласковым, сильным</b>		<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>
24	Я умею быть доброжелательным.	1	-	1
25	Я – доброжелательный.	1	-	1
26	Я умею быть ласковым.	1	-	1
27	Я становлюсь сильным духом.	1	-	1
28	Я умею делать задание вместе.	1	-	1
29	Я становлюсь сильным духом. Умеем играть вместе.	1	-	1
30	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
<b>Итоговое</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**  
(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

**3 класс**

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Я – фантазер.</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
1	Я – третьеклассник.	1	-	1
2	Кого можно назвать фантазером?	1	-	1
3	Я умею фантазировать.	1	-	1
4	Мои сны.	1	-	1
5	Я умею сочинять.	1	-	1
6	Мои мечты.	1	-	1
7	Фантазии и ложь.	1	-	1
<b>Раздел 2. Я и моя школа</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
8	Я и моя школа.	1	-	1
9	Что такое лень?	1	-	1
10	Я и мой учитель.	2	1	1
11	Как справиться с «Немогучками»?	1	-	1

12	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
<b>Раздел 3. Я и мои родители</b>		<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
13	Я и мои родители.	1	-	1
14	Я умею просить прощения.	1	-	1
15	Почему родители наказывают детей?	1	-	1
<b>Раздел 4. Я и мои друзья</b>		<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
16	Настоящий друг.	1	-	1
17	Умею ли я дружить?	1	-	1
18	Трудности в отношениях с друзьями.	1	-	1
19	Ссора и драка.	1	-	1
20	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
<b>Раздел 5. Что такое сотрудничество?</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
21	Что такое сотрудничество?	1	-	1
22	Я умею понимать другого.	1	-	1
23	Я умею договариваться с людьми.	1	-	1
24	Мы умеем действовать сообща.	2	1	1
25	Что такое коллективная работа?	1	-	1
26	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
<b>Раздел 6. Я учусь жить мирно.</b>		<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
27	Я учусь решать конфликты.	2	-	2
28	Конструктивные способы выражения гнева.	1	-	1
29	Я умею справляться с плохим настроением.	1	-	1
30	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
<b>Итоговое</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

#### 4 класс

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.</b>		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
1	Мое лето.	1	-	1
2	Кто Я?	1	-	1
3	Какой Я – большой или маленький?	1	-	1
4	Мои способности.	1	-	1
5	Мой выбор, мой путь.	1	-	1
6	Мой внутренний мир.	1	-	1
7	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	-	1
8	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	-	1
9	Что значит верить?	1	-	1
10	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
<b>Раздел 2. Мой класс и мои друзья.</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
11	Мои друзья – девочки и мальчики.	1	-	1
12	Мой класс.	1	-	1
13	Мои одноклассники.	1	-	1
14	Мои одноклассники – какие они?	1	-	1
15	Какие ученики мои одноклассники?	1	-	1

16	Лидерство в классе.	1	-	1
17	Конфликты в классе.	1	-	1
18	Взаимопомощь в классе.	1	-	1
<b>Раздел 3. Мое прошлое, настоящее, будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b>		<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>
19	Мое детство.	2	-	2
20	Я изменяюсь.	1	-	1
21	Мое настоящее.	1	-	1
22	Мое будущее.	2	-	2
23	Хочу вырасти здоровым человеком: что для этого нужно?	1	-	1
<b>Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
24	Кто такой интеллигентный человек?	1	0,5	0,5
25	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	-	1
26	Что такое идеальное Я?	1	0,5	0,5
<b>Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</b>		<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
27	Кто такой свободный человек?	1	-	1
28	Права и обязанности школьника.	1	-	1
29	Что такое «право на уважение»?	1	-	1
30	Права и обязанности.	1	-	1
31	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1	-	1
<b>Итоговое</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>