

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Я И МОЙ МИР»

Социальное направление
Срок реализации 4 года

Планируемые результаты освоения курса

1 класс

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в

цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- исследовать свои возможности и свои особенности;
- рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять образ «Я» («Я-концепции»), включая самоотношение и самооценку;
- усваивать разные способы запоминания информации;
- строить жизненные планы во временной перспективе (на короткий отрезок времени);
- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- понимать эмоции и поступки других людей;
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

Содержание программы курса

1 класс

Раздел 1. Я школьник (16 часов)

- Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.
- Как зовут ребят моего класса.
- Зачем мне нужно ходить в школу?
- Мой класс.
- Какие ребята в моем классе.
- Мои друзья в классе.
- Мои успехи в школе.
- Моя «учебная сила».

Раздел 2. Мои чувства (17 часов)

- Радость, Что такое мимика?
- Радость. Как ее доставить другому человеку?
- Жесты.
- Радость можно передать прикосновением.
- Радость можно подарить взглядом.
- Грусть.
- Страх.
- Страх, его относительность.
- Как справиться со страхом.
- Страх и как его преодолеть.
- Гнев. С какими чувствами он дружит?
- Может ли гнев принести пользу?
- Обида.
- Разные чувства.

2 класс

Раздел 1. Вспомним чувства (4 часа)

- Мы рады встрече.
- Понимаем чувства другого.
- Мы испытываем разные чувства.

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга? (18 часов)

- Люди отличаются друг от друга своими качествами
- Хорошие качества людей.
- Самое важное хорошее качество
- Кто такой сердечный человек.
- Кто такой доброжелательный человек.
- Трудно ли быть доброжелательным человеком.
- Я желаю добра ребятам в классе.
- Очищаю свое сердце.
- Какие качества нравятся друг в друге.
- Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.
- Люди отличаются друг от друга своими качествами.
- В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Раздел 3. Какой Я – Какой ты. (12 часов)

- Какой Я?
- Какой ты?
- Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
- Школьные трудности

- Домашние трудности.

3 класс

Раздел 1. Я – фантазер (8 часов)

- Я – третьеклассник.
- Кого можно назвать фантазером?
- Я умею фантазировать!
- Мои сны
- Я умею сочинять!
- Мои мечты.
- Фантазии и ложь.

Раздел 2. Я и моя школа (7 часов)

- Я и моя школа
- Что такое лень?
- Я и мой учитель.
- Как справиться с «Немогучками»

Раздел 3. Я и мои родители (5 часов)

- Я и мои родители
- Я умею просить прощения
- Почему родители наказывают детей?
- Я и мои друзья.

Раздел 4. Я и мои друзья (7 часов)

- Настоящий друг
- Умею ли я дружить?
- Трудности в отношениях с друзьями.
- Ссора и драка.

Раздел 5. Что такое сотрудничество? (6 часов)

- Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:
 - из умения понять другого;
 - из умения договориться;
 - из умения уступить, если это нужно для дела;
 - из умения правильно распределить роли в ходе работы.
- Я умею понимать другого.
- Я умею договариваться с людьми.
- Мы умеем действовать сообща.
- Что такое коллективная работа?

4 класс

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (13 часов)

- Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?
- Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка... это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!
- Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?
- Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

- Мой выбор, мой путь.
- Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.
- Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.
- Мой внутренний мир.
- Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.
- Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.
- Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.
- Кого я могу впустить в свой внутренний мир?
- Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (6 часов)

- Моё детство.
- Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?
- Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.
- Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.
- Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3. Моё будущее (5 часов)

- Как заглянуть во взрослый мир?
- Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.
- Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (5 часа)

- Поведение человека зависит от его качеств.
- Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать?
Портрет интеллигентного человека.
- Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?
- Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?

(6 часов)

- Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?
- Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».
- Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?
- Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое.
- Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

Виды деятельности: коллективная, индивидуальная, групповая, парная.

Формы организации занятий: психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Психологический тренинг, игра, беседа, проблемно-ценностное общение.

**Тематическое планирование курса
1 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Я-школьник		16
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1
2	Как зовут ребят моего класса?	1
3	Зачем мне нужно ходить в школу?	1
4	Зачем мне нужно ходить в школу? Викторина.	1
5	Мой класс.	1
6	Мой класс. Конкурс рисунков.	1
7	Какие ребята в моем классе?	1
8	Какие ребята в моем классе? Мини-анкета.	1
9	Мои друзья в классе. Конкурс рисунков.	1
10	Мои друзья в классе. Любимые игры.	1
11	Мои друзья в классе. Портрет лучшего друга.	1
12	Мои успехи в школе. Анкета.	1
13	Мои успехи в школе. Кто и что мне помогает учиться?	1
14	Моя «учебная сила». В чем она?	1
15	Моя «учебная сила». Как она помогает?	1
16	Моя «учебная сила». Можно ли ее увеличить?	1
Мои чувства		17
17	Что такое мимика? Что такое жесты? Как узнать чувства по мимике и жестам?	
18	Учусь распознавать чувства по мимике и жестам.	1
19	Радость. Что меня радует? Конкурс рисунков.	1
20	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1
21	Радость можно подарить взглядом.	1
22	Радость можно подарить поступком.	1
23	Грусть. Почему я грущу?	1
24	Лучшее средство от грусти.	1
25	Страх. Чего я боюсь?	1
26	Страх. Его относительность.	1
27	Как справиться со страхом.	1
28	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
29	Может ли гнев принести пользу?	1
30	Как справиться с гневом?	1
31	Обида. Есть ли от нее польза?	1
32	Учимся прощать обиды.	1
33	Разные чувства. Мы имеем на них право. Викторина.	1

2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Вспомним чувства		4
1	Мы рады встрече.	1
2	Понимаем чувства другого.	1
3	Мы испытываем разные чувства. Какие чувства бывают?	1
4	Мы испытываем разные чувства. Как избежать негативных чувств?	1
Чем люди отличаются друг от друга?		18
5	Люди отличаются друг от друга своими качествами. Какие бывают качества?	1
6	Люди отличаются друг от друга своими качествами. Какие качества есть у меня?	1
7	Хорошие качества людей.	1
8	Хорошие качества людей. Мои хорошие качества.	1
9	Самое важное хорошее качество.	1
10	Кто такой сердечный человек?	1
11	Кто такой доброжелательный человек?	1
12	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1
13	Я желаю добра ребятам в классе.	1
14	Очищаю свое сердце.	1
15	Какие качества нам нравятся друг в друге? Нужны ли эти качества мне?	1
16	Какие качества нам не нравятся друг в друге? Нужны ли эти качества мне?	1
17	Какие качества помогают человеку в жизни?	1
18	Какие качества мешают человеку в жизни?	1
19	Люди отличаются друг от друга своими качествами. Качества хорошего человека.	1
20	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1
21	У каждого человека есть хорошие и плохие качества.	1
22	У каждого человека есть хорошие и плохие качества. Чего больше во мне?	1
Какой я? – Какой ты?		12
23	Какой Я? Конкурс рисунков.	1
24	Какой Я? Мини-сочинение.	1
25	Какой Ты? Анкета для одноклассников.	1
26	Какой Ты? Конкурс рисунков.	1
27	Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Мои личные трудности.	1
28	Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Как я х преодолеваю.	1
29	Школьные трудности. Почему учиться трудно?	1
30	Школьные трудности. Как их преодолеть?	1
31	Школьные трудности. Великая сила мотивации.	1
32	Домашние трудности. Разве такое бывает?	1
33	Домашние трудности. Как их преодолеть?	1
34	Домашние трудности. Трудности преодолимы.	1

3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Я – фантазер		8
1	Я – третьеклассник.	1
2	Кого можно назвать фантазером?	1
3	Я умею фантазировать!	1
4	Мои сны.	1
5	Я умею сочинять!	1
6	Я умею сочинять! Сказка на ночь.	1
7	Фантазии и ложь. В чем отличие?	1
8	Фантазии и ложь. Я фантазирую.	1
Я и моя школа		8
9	Я и моя школа. Конкурс рисунков.	1
10	Я и моя школа. Анкета для одноклассника.	1
11	Что такое лень?	1
12	Я и мой учитель. Портрет учителя.	1
13	Я и мой учитель. Если бы я был учителем.	1
14	Как справиться с «немогучками». Что я «не могу»?	1
15	Как справиться с «немогучками». Почему я «не могу»?	1
16	Как справиться с «немогучками». Какие качества необходимы, чтобы справиться с моими «немогучками»?	1
Я и мои родители		5
17	Я и мои родители. Рисунок семьи.	1
18	Я и мои родители. Наша взаимоотношения.	1
19	Я учусь просить прощение.	1
20	Я умею просить прощение.	1
21	Почему родители наказывают детей	1
Я и мои друзья		7
22	Настоящий друг. Кто он? Какой он?	1
23	Настоящий друг. Портрет моего друга.	1
24	Умею ли я дружить? Что для этого нужно?	1
25	Умею ли я дружить? Анкета для одноклассников.	1
26	Трудности в отношениях с друзьями. С кем дружить трудно?	1
27	Трудности в отношениях с друзьями. Умею ли я уступать?	1
28	Ссора и драка. Как помириться?	1
Что такое сотрудничество?		6
29	Что такое сотрудничество?	1
30	Зачем уметь понимать другого и уметь договариваться?	1
31	Я умею понимать другого.	1
32	Я умею договариваться с людьми.	1
33	Мы умеем действовать сообща.	1
34	Что такое коллективная работа?	1

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Кто я? Мои силы, мои возможности		13

1	Мое лето.	1
2	Кто я?	1
3	Какой я – большой или маленький?	1
4	Что я умею и чем я горжусь?	1
5	Мои способности.	1
6	Мой выбор, мой путь.	1
7	Способности моих родителей.	1
8	Мой внутренний мир.	1
9	Вокруг нас много удивительного.	1
10	Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов.	1
11	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1
12	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1
13	Что значит верить?	1
Я расту, я изменяюсь		6
14	Мое детство.	1
15	Вспомним детство.	1
16	Я – это моё детство.	1
17	Я изменяюсь.	1
18	Каким я буду, когда вырасту?	1
19	Кем я буду, когда вырасту? Моя будущая профессия.	1
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?		4
20	Взрослый мир – что там интересного?	1
21	Как заглянуть во взрослый мир?	1
22	Я в настоящем, я в будущем.	1
23	Хочу вырасти здоровым человеком.	1
Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?		5
24	Поведение человека зависит от его качеств. Какие качества есть у меня?	1
25	Поведение человека зависит от его качеств. Какие качества мне необходимы?	1
26	Кто такой интеллигентный человек?	1
27	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1
28	Что такое идеальное Я?	1
Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно?		6
29	Кто такой свободный человек?	1
30	Права и обязанности школьника.	1
31	Что такое «право на уважение»?	1
32	Главные права и обязанности ученика.	1
33	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1
34	Как разрешить конфликты мирным путем?	1