

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Западное управление

ГБОУ СОШ "Центр образования" пос. Варламово

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Сомова Р.В.
Протокол №1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Кеваева А.Ю.
Протокол №1 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Парфенова И.Г.
Приказ № 1096 от «31»08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни»

(направление: Спортивно-оздоровительная деятельность)

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России № 286 от 31.05.2021г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования») и на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Психология здоровой жизни» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс - 33 часа, 2-4 классы - 34 часа в год.

При организации внеурочных занятий курса «Психология здоровой жизни» в Учреждении предусмотрены различные организационные модели, учитывающие специфический комплекс условий и возможностей образовательного учреждения (в т.ч. филиала), интересы и потребности участников образовательных отношений.

1. *Модель «Параллель».* Данная организационная модель используется для проведения объединённых внеурочных занятий для обучающихся одной параллели (1 кл., 2 кл. и т. д.).

2. *Уровневая модель.* Данная модель предполагает, что в коллективе могут одновременно заниматься обучающиеся разных классов и параллелей одного уровня.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Психология здоровой жизни» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни»

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1 класс

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- 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 УУД:
- учиться 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.

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;
- учиться прогнозировать последствия своих поступков;
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации»;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- учиться графически оформлять изучаемый материал;
- моделировать различные ситуации;
- усваивать разные способы запоминания информации. Коммуникативные

УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении;
- учиться договариваться и приходить к общему решению;
- учиться понимать эмоции и поступки других людей;

- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его. Познавательные УУД:
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативные УУД:
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Всего часов	В том числе		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			ауди-торные	внеауди-торные		
1	Я школьник	14	12	2	Знакомятся со школой, с учениками своего класса, развивают самостоятельность и самоорганизацию.	Дидактическая игра КВН Викторина Практикум
2	Мои чувства	18	15	3	Учатся понимать и контролировать свои эмоциональные состояния, разрешать конфликтные ситуации, следовать инструкции взрослого.	Праздник Игра Беседа Инсценирование ситуаций
3	Подведение итогов	1	1	-	Распознают и оценивают свои чувства и чувства других.	

2 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Всего часов	В том числе		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			ауди-торные	внеауди-торные		
1	Вспомним чувства	5	4	1	Актуализируют знания об эмоциональной сфере человека. Оценивают причины своих достижений и неудач, развивают познавательную рефлексия	Дидактическая игра КВН Викторина Практикум Праздник Игра Беседа Инсценирование ситуаций
2	Качества людей	15	12	3	Получают представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках, исследуют свои качества и качества других.	

3	<i>Какой Я — какой Ты</i>	12	10	2	Учатся взаимоотношениям с педагогами, родителями, сверстниками, отрабатывают навыки отношений с окружающими.
4	<i>Подведение итогов</i>	2	1	1	Распознают и оценивают свои качества и качества других.

3 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Всего часов	В том числе		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			ауди-торные	внеауди-торные		
1	<i>Я — фантазёр</i>	10	7	3	Осознают ценность умения фантазировать, развивают креативные способности, посредством слушания музыки, рисования, разыгрывания ситуаций. Моделируют и оценивают своё поведение в различных ситуациях.	Дидактическая игра КВН Викторина Практикум Игра Беседа Инсценирование ситуаций
2	<i>Я и моя школа</i>	7	5	2	Осознают позицию ученика, учатся взаимоотношению с учителями.	
3	<i>Я и мои родители</i>	5	4	1	Учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей	
4	<i>Я и мои друзья</i>	5	3	2	Учатся строить взаимоотношения с друзьями	
5	<i>Что такое сотrudничество?</i>	5	3	2	Участвуют в групповой работе. Обсуждают особенности поведения в различных ситуациях.	
6	<i>Подведение итогов</i>	2	1	1	Распознают и оценивают свои взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.	

4 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Всего часов	В том числе		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			Ауди- торные	Внеауди- торные		
1	<i>Кто я? Мои особенности и возможности</i>	10	7	3	Исследуют свои возможности и способности, осознают свою уникальность и неповторимость.	Дидактическая игра КВН Викторина Практикум Игра
2	<i>Мой класс и мои друзья</i>	12	10	2	Повышают уверенность в себе и развивают самостоятельность посредством игр и тренингов; развивают навык саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.	Беседа Инсценирование ситуаций
3	<i>Мое прошлое, настоящее, будущее.</i>	9	7	2	Развивают умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. Осознают личную свободу и свободу другого. Осознают необходимость признавать и уважать права других людей. Формируют установку на здоровый образ жизни и реализацию её в реальном поведении и поступках.	
4	<i>Подведение итогов</i>	2	1	1	Осознают необходимость равновесия гармоничного сочетания прав и обязанностей в жизни человека.	

Календарно - тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Я школьник 14 часов			http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
1.	Я умею управлять собой	1	
2.	Я умею преодолевать трудности	1	
3.	Я умею слушать других	1	
4.	Я умею слушать других	1	
5.	Я умею учиться у ошибки	1	
6.	Я умею учиться у ошибки	1	
7.	Я умею быть доброжелательным	1	
8.	Я - доброжелательный	1	
9.	Я умею быть ласковым	1	
10.	Я становлюсь сильным духом. Я умею	1	
11.	Я становлюсь сильным духом. Я умею	1	
12.	Конфликты.	1	
13.	Я умею решать конфликты	1	
14.	Я умею разрешать конфликты	1	
Мои чувства 18 часов			
15.	Радость. Что такое мимика?	1	
16.	Радость. Что такое мимика?	1	
17.	Радость. Что такое жесты?	1	
18.	Радость. Как ее доставить другому	1	
19.	Радость можно передать прикосновением	1	
20.	Грусть	1	
21.	Грусть	1	
22.	Страх	1	
23.	Страх	1	
24.	Страх. Как его преодолеть?	1	
25.	Страх. Как его преодолеть?	1	
26.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	
27.	Гнев и его польза	1	
28.	Гнев и его польза	1	
29.	Обида	1	
30.	Обида	1	
31.	Разные чувства	1	
32.	Разные чувства	1	
Подведение итогов 1 час			
33.	Подведение итогов за год	1	

2 класс

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Вспомним чувства 5 часов			http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
1.	Мы рады встрече	1	
2.	Понимаем чувство другого	1	
3.	Понимаем чувство другого	1	
4.	Мы испытываем разные чувства	1	
5.	Мы испытываем разные чувства	1	
Качества людей 15 часов			
6.	Люди отличаются друг от друга своими	1	
7.	Люди отличаются друг от друга своими	1	
8.	Хорошие качества людей	1	
9.	Самое важное хорошее качество	1	
10.	Кто такой сердечный человек?	1	
11.	Кого называют «доброжелательным»	1	
12.	Трудно ли быть доброжелательным	1	
13.	Я желаю добра ребятам в классе	1	
14.	Я желаю добра ребятам в классе	1	
15.	Чистое сердце	1	
16.	Чистое сердце	1	
17.	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1	
18.	Какими качествами мы похожи, а какими	1	
19.	Каждый человек уникален	1	
20.	В каждом человеке есть темные и светлые	1	
Какой Я - какой Ты 12 часов			
21.	Какой Я?	1	
22.	Какой Я?	1	
23.	Какой ты?	1	
23.	Какой ты?	1	
25.	Какой ты? Учимся договариваться	1	
26.	Трудности второклассника в школе, дома,	1	
27.	Трудности второклассника в школе, дома,	1	
28.	Трудности второклассника в школе, дома,	1	
29.	Школьные трудности	1	
30.	Школьные трудности	1	
31.	Домашние трудности	1	
32.	Домашние трудности	1	
Подведение итогов 2 часа			
33.	Обобщение знаний	1	
34.	Подведение итогов за год	1	

3 класс

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Я - фантазёр 10 часов			http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
1.	Я - третьеклассник	1	
2.	Кого можно назвать фантазером?	1	
3.	Я умею фантазировать!	1	
4.	Я умею фантазировать!	1	
5.	Мои сны	1	
6.	Мои сны	1	
7.	Я умею сочинять	1	
8.	Я умею сочинять	1	
9.	Мои мечты	1	
10.	Фантазии и ложь	1	
Я и моя школа 7 часов			
11.	Я и моя школа	1	
12.	Я и моя школа	1	
13.	Что такое лень?	1	
14.	Что такое лень?	1	
15.	Я и мой учитель	1	
16.	Я и мой учитель	1	
17.	Как справляться с «Немогучками»?	1	
Я и мои родители 5 часов			
18.	Я и мои родители	1	
19.	Я и мои родители	1	
20.	Я умею просить прощения	1	
21.	Я умею просить прощения	1	
22.	Почему родители наказывают	1	
Я и мои друзья 5 часов			
23.	Настоящий друг	1	
24.	Умею ли я дружить?	1	
25.	Трудности в отношениях с	1	
26.	Ссора и драка	1	
27.	Ссора и драка	1	
Что такое сотрудничество? 5 часов			
28.	Что такое сотрудничество?	1	
29.	Я умею понимать другого	1	
30.	Я умею договариваться с людьми	1	
31.	Мы умеем действовать сообща	1	
32.	Что такое коллективная работа?	1	
Подведение итогов 2 часа			
33.	Обобщение знаний	1	
34.	Подведение итогов за год	1	

4 класс

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Кто я? Мои особенности и возможности 10			http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
1.	Как я изменился летом?	1	
2.	Кто я?	1	
3.	Расту = взрослою?	1	
4.	Расту = взрослою?	1	
5.	Мои способности	1	
6.	Мои интересы	1	
7.	Мой путь к успеху	1	
8.	Мой Внутренний мир	1	
9.	Уникальность Внутреннего мира	1	
10.	Мой Внутренний мир и мои друзья	1	
Мой класс и мои друзья 12 часов			
11.	Мои друзья - девочки и мальчики	1	
12.	Мой класс	1	
13.	Права и обязанности школьника.	1	
14.	Мои одноклассники	1	
15.	Мои одноклассники - какие они?	1	
16.	Какие ученики мои одноклассники?	1	
17.	Лидерство в классе		
18.	Конфликты в классе		
19.	Что такое «право на уважение»?		
20.	Нарушение прав других людей может		
21.	Как разрешать конфликты мирным		
22.	Как разрешать конфликты мирным		
23.	Взаимопомощь в классе		
Мое прошлое, настоящее, будущее 9 часов			
24.	Мое детство		
25.	Мое настоящее		
26.	Мое будущее.		
27.	Хочу вырасти здоровым человеком.		
28.	Хочу вырасти интеллигентным		
29.	Мой будущий дом		
30.	Моя будущая профессия		
31.	Мое близкое будущее - 5 класс		
32.	Что нового меня ждет в 5 классе		
Подведение итогов 2 часа			
33.	Обобщение знаний		
34.	Подведение итогов за год		