

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
на 2019-2023гг.

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СОЦИАЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**«Психологические часы**

**«Кто Я? Какой Я?»»**

**для обучающихся 1-4 классов**

## **Планируемые результаты освоения курса «Психологический час ».**

### **Личностные универсальные учебные действия.**

Личностными результатами реализации рабочей программы «Психологический час » будут следующие умения:

- Развитие познавательных интересов;
- Желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- Осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- Осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе;
- Осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества;
- Признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков.

Средством достижения этих результатов служат: игры и задания, развивающие психологические процессы, развитие смыслообразования, развитие самопознания.

### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

В процессе реализации рабочей программы «Психологический час общения» учащийся научится:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий на занятиях;
- Высказывать свое предположение (версию);
- Работать по предложенному плану.

Средством формирования регулятивных УУД служит технология психологического саморегулирования.

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

- Познание внутреннего мира личности через рассказы, игры, энергизаторы;
- Самостоятельное формулирование познавательной цели;
- Умение находить ответы на вопросы;
- Делать выводы в результате совместной работы;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Структурирование знаний;
- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- Рефлексия (способность выражать свои чувства словами);
- Самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Средством формирования познавательных УУД служат логические, проблемные задания.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Учащийся в ходе реализации рабочей программы «Психологический час общения» научится:

- Оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения и следовать им;
- Научится работать в паре, в группе (выполнять различные роли: лидера, исполнителя);
- Получит навыки в планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- Приобретет навыки в постановке вопросов;
- Получит навыки разрешения конфликтов;
- Получит навыки управления поведением партнера.

Средством формирования коммуникативных УУД служит продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном решении проблем, интегрироваться в группу сверстников.

### Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Содержание занятий 1 класс.

№ раздела	Наименование раздела и количество часов	Содержание
1	Я – школьник. 11 часов	Знакомство. Введение в мир психологии. Образ Я, как система представлений ребенка о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с окружающими и отношение к себе.
2	Мои чувства. 17 часов	Общение, как процесс установления и развития контактов между детьми, порождаемый потребностью к совместной деятельности.
3	Валеология. 5 часов.	Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья.

Ожидаемые результаты:

**К концу 1 –го класса ребенок должен:**

- идентифицировать себя как школьника;
- развить уверенность в себе и своих учебных возможностях;

- понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- распознавать и описывать свои чувства, понимать чувства других людей;
- уметь использовать приемы для преодоления неприятных чувств;
- уметь объяснить свои шаги при принятии какого – либо решения;
- уметь устанавливать атмосферу дружелюбия;
- осознавать уникальности культуры, к которой он принадлежит;
- иметь представление о понятии «здоровье».

### Содержание занятий 2 класс.

№ раздела	Наименование раздела и количество часов	Содержание
1	Вспомним чувства. 16 часов.	Актуализация знаний об эмоциональной сфере человека. Помощь детям в исследовании своих качеств, изучении своих индивидуальных особенностей.
2	Какой Я – Какой Ты? 11 часов.	Формирование взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что – либо от людей, но и отдавать им.
3	Валеология. 7 часов.	Обсуждение различных жизненных ситуаций. Обучение детей навыкам ориентировки в сложных ситуациях и принятия рациональных и безопасных решений.

### Ожидаемые результаты:

#### К концу 2 –го класса ребенок должен:

- получить полное представление о своих индивидуальных особенностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках;
- выполнять творческие задания;
- научиться сдерживать свои эмоции;

- способствовать сотрудничеству в играх и учебе;
- уметь договариваться, уступать друг другу;
- распределять задания без помощи взрослых;
- научиться пользоваться не только вербальными, но и невербальными способами передачи информации;
- владеть информацией о вредных привычках.

Содержание занятий. 3 класс.

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела и количество часов</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>Я – фантазер. 7 часов.</b>	Темы нацелены на помощь детям в осознании ценности умения фантазировать, развивать креативные способности.
<b>2</b>	<b>Я и моя школа. 5 часов.</b>	Работа над осознанием особенностей позиции ученика, предоставление обучающимся возможности отразить свои чувства в отношении учителя.
<b>3</b>	<b>Я и мои родители. 3 часа.</b>	Помощь детям в осознании справедливости требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Обучение способам разрешения конфликтов с родителями
<b>4</b>	<b>Я и мои друзья. 4 часа.</b>	Осознание качеств настоящего друга. Трудности в отношениях с друзьями.
<b>5</b>	<b>Что такое сотрудничество. 11 часов.</b>	Представление о сотрудничестве. Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого, договариваться с людьми, взаимодействовать?
<b>6</b>	<b>Валеология. 4 часа.</b>	Информация о курении. Вредное влияние дыма. Творческая работа.

**Ожидаемые результаты:**

**К концу 3 –го класса ребенок должен:**

- научиться анализировать собственные личностные качества;

- иметь представление о самооценке;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
- выполнять стандартные задания, уметь действовать по образцу;
- уметь налаживать отношения с окружающими, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей;
- уметь противостоять давлению;
- знать негативные последствия курения.

#### Содержание занятий. 4класс.

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела и количество часов</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>Кто Я? Мои силы, мои возможности. 11 часов.</b>	Помощь детям в усвоении понятия «способности», в исследовании своих способностей и возможностей, помощь в осознании своей уникальности.
<b>2</b>	<b>Я расту, я изменяюсь. 3 часа.</b>	Осознание детьми происходящих в них изменений, обучение планированию целей и путей самоизменения.
<b>3</b>	<b>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? 3 часа.</b>	Размышление о будущем. Дать детям возможность задуматься о своем будущем, попытаться спланировать его.
<b>4</b>	<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? 3 часа.</b>	Кто такой интеллигентный человек? Понятие «интеллигентный человек», обсуждение проблемы идеалов.
<b>5</b>	<b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? 10 часов.</b>	Осознание личной свободы и свободы другого человека, признание и уважение прав других людей.
<b>6</b>	<b>Валеология. 4 часа.</b>	Вредные привычки. Алкоголь в компании. Творческая работа.

#### Ожидаемые результаты:

##### К концу 4 –го класса ребенок должен:

- легко включаться в беседы о прошлом и будущем;
- уметь анализировать происходящие изменения в самих себе;
- знать и размышлять о своих способностях и возможностях;

- составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков;
- приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- научиться ощущать свою долю ответственности за все, что с ним происходит;
- научиться быть самостоятельным в решении проблем общения и в школьных делах;
- знать виды давления на личность и способы сопротивления им;
- знать негативные последствия курения и употребления алкоголя.

Формы реализации программы:

- фронтальная;
- парная;
- групповая;
- индивидуальная.

**Методы реализации программы:**

- практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- частично – поисковый;
- наблюдение.

**Календарно – тематическое планирование**

### Первый класс

№	Тема и содержание	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
<b>Я – школьник.</b>				
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1		
2	Как зовут ребят моего класса.	1		
3	Положительный образ Я.	1		
4	Культура моей страны и Я.	1		
5	Зачем мне нужно ходить в школу.	1		
6	Мой класс.	1		
7	Какие ребята в моем классе.	1		
8-9	Мои друзья в классе.	1	1	
10	Мои успехи в школе.	1		
11	Моя «учебная сила».	1		
<b>Мои чувства</b>				
12-13	Общение.	1	1	

14	Человеческие эмоции. Что такое мимика.	1		
15	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1		
16	Радость можно передать прикосновением.	1		
17	Радость можно подарить взглядом.	1		
18-19	Жесты. Жесты народов разных стран.	1	1	
20	Разные чувства.	1		
21	Грусть.	1		
22	Страх.	1		
23	Страх, его относительность.	1		
24-25	Страх и как его преодолеть.	1	1	
26	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1		
27	Может ли гнев принести пользу?	1		
28	Обида.	1		
29	Принятие решений.	1	1	
	<b>Валеология.</b>			
30	Нужные и ненужные тебе лекарства. Информация.	1		
31	Информация о пассивном курении.	1		
32-33	Творческая деятельность.		2	
	Итого:	33 ч.		

### Тематическое планирование 2 класс.

№	Тема и содержание	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
<b>Вспомним чувства.</b>				
1	Мы рады встрече.	1		
2	Понимаем чувства другого.	1		
3	Мы испытываем разные чувства.	1		
4-5	Чем люди отличаются друг от друга?	1	1	
6	Хорошие качества людей.	1		
7	Самое важное хорошее качество.	1		
8	Кто такой сердечный человек.	1		
9	Кто такой доброжелательный человек.	1		
10	Трудно ли быть доброжелательным	1		



	человеком.		
11	«Я желаю добра ребятам в классе».	1	
12	Очищаем свое сердце.	1	
13	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1	
14-15	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1	1
16	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	1	
<b>Какой Я – Какой Ты?</b>			
17	Какой Я?	1	
18	Вкусы и увлечения. Положительный образ Я.	1	
19	Творческая работа.	1	
20	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1	
21	Учусь находить новых друзей и интересные занятия. Положительный образ Я.	1	
22	О чем говорят выразительные движения.	1	
23	Учусь понимать людей. Общение.	1	
24 - 25	Школьные трудности.	1	1
26 - 27	Домашние трудности.	1	1
<b>Валеология.</b>			
28	Основные и безопасные ситуации. Принятие решений.	1	
29	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	1	
30	Реклама табака и алкоголя. Информация.	1	
31	Творческая работа.	1	
32	Правда об алкоголе.	1	
33	Творческая работа.	1	
34	Итоговое занятие.	1	
	Итого:	34 ч.	

### Тематическое планирование. 3 класс.

№	Тема и содержание	Количество часов	Дата
---	-------------------	------------------	------

		Теория	Практика	
<b>Я - фантазер.</b>				
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	Мои мечты.	1		
7	Фантазии и ложь.	1		
<b>Я и моя школа.</b>				
8	Я и моя школа.	1		
9	Что такое лень?	1		
10 – 11	Я и мой учитель.	1	1	
12	Как справляться с «Немогучками».	1		
<b>Я и мои родители</b>				
13	Я и мои родители.	1		
14	Я умею просить прощения.	1		
15	Почему родители наказывают своих детей?	1		
<b>Я и мои друзья.</b>				
16	Настоящий друг.	1		
17	Умею ли я дружить?	1		
18	Трудности в отношениях с друзьями.	1		
19	Ссора и драка.	1		
<b>Что такое сотрудничество.</b>				
20	Что такое сотрудничество?	1		
21	Я умею понимать другого.	1		
22	Я умею договариваться с людьми.	1		
23	Мы умеем действовать сообща.	1		
24	Что такое коллективная работа?	1		
25	Мой характер.	1		
26	Учусь оценивать себя сам.	1		
27	Учусь взаимодействовать.	1		

28	Учусь настаивать на своем.	1	
29	Я становлюсь увереннее.	1	
30	Когда на меня оказывают давление.	1	
<b>Валеология.</b>			
31	Информация о курении.	1	
32	Курение. Вредное влияние дыма.	1	
33	Творческая работа.	1	
34	Итоговое занятие.	1	
	Итого:	34 ч.	

#### Тематическое планирование 4 класс.

№	Тема и содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Дата
<b>Кто Я? Мои силы, мои возможности.</b>				
1	Мое лето.	1		
2	Кто Я?	1		
3	Какой я – большой или маленький?	1		
4	Мои способности.	1		
5	Мой выбор, мой путь.	1		
6	Мой внутренний мир.	1		
7	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1		
8	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1		
9	Что значит верить?	1		
10	Самоуважение.	1		
11	Привычки.	1		
<b>Я расту, я изменяюсь.</b>				
12- 13	Мое детство.	1	1	
14	Я изменяюсь.	1		
<b>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b>				
15- 16	Мое будущее.	1	1	
17	Хочу вырасти здоровым человеком!	1		

<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b>			
18	Кто такой интеллигентный человек?	1	
19	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	
20	Что такое идеальное Я?	1	
<b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</b>			
21	Кто такой свободный человек?	1	
22	Права и обязанности школьника.	1	
23	Что такое «право на уважение»?	1	
24	Права и обязанности.	1	
25	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1	
26	Как разрешать конфликты мирным путем?	1	
27-28	Дружба.	1	1
29	Учусь сопротивляться давлению.	1	
30	Учусь говорить «нет».	1	
<b>Валеология.</b>			
31	И снова алкоголь.	1	
32	Алкоголь в компании.	1	
33	Творческая работа.	1	
34	Итоговое занятие	1	
	Итого:	34 ч.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Билан Татьяна Анатольевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022