|  |
| --- |
| Приложение к ООП НОО, |
| утверждена приказом № 139 от 31.08.2023г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Все цвета кроме черного»

*2-4 классы*

*для детей с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития)*

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВСЕ ЦВЕТА, КРОМЕ ЧЕРНОГО»

Работа по программе «Все цвета, кроме чёрного» направлена на достижение конкретных результатов:

# Личностные УУД:

1. самоопределение:

* мотивация учения;
* осознание себя частью семьи, страны;
* ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

1. смыслообразования:

* убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
* самостоятельность в принятии правильного решения;

1. нравственно-этического оценивания:

* оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
* внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

# Предметные УУД:

* создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
* создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
* знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
* сформированность важнейших учебных умений и действий.

# Метапредметные УУД:

1. познавательные:

* формулирование познавательной цели;
* поиск и выделение информации, моделирование;
* анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
* синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
* выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
* подведение под понятие, выведение следствий;
* установление причинно-следственных связей;
* построение логической цепи рассуждений;
* доказательство;
* формулирование проблемы;
* самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

1. коммуникативные УУД:

* планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
* инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов;
* управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли;

1. регулятивные УУД:

* целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
* планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
* контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
* коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
* оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
* волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:

* + принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
  + принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
  + принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала. Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:
  + принцип психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса,
  + принцип mini- max – обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
  + принцип целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
  + принцип вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
  + принцип творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

# Форма организации курса внеурочной деятельности: кружок.

**Виды деятельности**:

* + 1) игровая деятельность;
  + 2) познавательная деятельность;
  + 3) проблемно-ценностное общение;
  + 4) художественное творчество.
  + 5) досугово - развлекательная деятельность
  + 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 2 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма организации | Содержание видов деятельности | |
| Теория | Практика |
| 1. | Знакомство с содержанием курса | Беседа | Знакомство с содержанием курса.  Основные формы работы на занятиях. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Твои новые друзья | Беседа | Что изменилось в твоем окружении за лето. |  |
| 3. | Формирование навыков оценки собственного режима дня. | Практикум | Правила, в соответствии с которыми разрабатывается  режим дня. Какие бывают методы оценки. | Анализ актуального режима дня учащихся. Соотнесение с  правиламисоставления режима. Оценка. |
| 4. | Формирование навыка планирования собственного режима дня с учетом занятости | Практикум | Проблемы распределения времени школьников в прошлом веке и сейчас. | Работа в группах: каждая группа выбирает себе сферу планирования,  затемвсе вместе обсуждают общий план на неделю. |
| 5. | Как ты растешь | Мини- тренинг | Раскрыть взаимосвязь здоровья и поведения человека, научить различать поведение, способствующее сохранению здоровья и разрушающее его здоровье; привить навыки здоровьесберегающего поведения | Упражнение «слушай хлоп», «счет до десяти», «канон», «четыре  стихии».Игра «мгновенная фотография»,  «треугольники и круги», «цифры»,  «спрятанные имена» |
| 6. | Урок здоровья. Как работает наш организм |
| 7. | Что проживает наш организм. |
| 8. | Что ты знаешь о себе. |
| 9. | Ты в кругу людей. |
| 10. | Развитие представления школьников о  роли памяти для успешной деятельности человека | Мини-лекция | Что такое память? Процессы  памяти. Виды памяти. Особенности функционирования |  |
| 11. | Анализ уровня развития различных видов собственной памяти | Практикум | Расширение представлений о видах памяти | Методика «оценка оперативной  зрительной памяти».  Методика определения кратковременной памяти.  Методика "Оперативная  память".Методика "Образная память". |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Оценка личностных особенностей памяти | Практикум | Индивидуальные сочетания видов памяти. Типичные особенности памяти. Число Миллера. Мобилизационная готовность памяти. | Методика заучивание 10 слов». Методика  «память на числа» Методика "Пиктограмма" |
| 13. | Развитие представлений о негативных последствий вредных привычек на  характеристик памяти | Мини-лекция | Влияние вредных привычек на разрушение памяти человека.  Механизм разрушения. |  |
| 14. | Homosapiensе - человек разумный | Беседа | Процессы становления человека. Жизнь и облик кроманьонца. Чем современный человек отличается от древнего. |  |
| 15. | Что такое мышление и его виды | Беседа, практикум | Раскрытие понятия мышление. Основные виды мышления:  наглядно-образное, наглядно- действенное, словесно- логическое и др. Функции и задачи мышления. | Методики для определения типа  мышления: «раздели на группы»,  «исключи четвертое лишнее» |
| 16. | Роль мышления в познавательной деятельности | Мини- тренинг | Мыслительные процессы. Как и зачем развивать мышление. | Упражнения: «составление предложения  из 3-х слов», «исключение лишнего»,  «поиск аналогов»,  «бесконечное предложение»,  «новое применение»,  «заполни пробел» |
| 17. | Роль мышления в познавательной деятельности |
| 18. | Развитие творческого мышления | Беседа | Что такое творческое мышление. Способы развития. Обоснование смысла развития. | Упражнение «что может поместиться в  твоём портфеле?», «нарисуй лица»,  «детское шоу», «магическая дверь»,  «чтослучилось», «зеркало». |
| 19. | Здоровый образ жизни человека | Игра | Расширение представления детей о пагубных последствиях  вредных привычек | Игра «путешествие в будущее» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Я и мой характер | Беседа-игра | Расширение представления детей о том, что такое характер.  Особенности характера. Черты характера. Сходства и различия в характере людей. | Психогеометрический тест. Упражнение  «волшебные ладошки», «ты мне –я тебе».Конкурс капитанов. |
| 21. | Характер – результат работы над собой. | Беседа-игра | Что такое самопознание, саморазвитие и самовоспитание. Методы самовоспитания. | Анализ рассказа «Каникулы на море». Игра «угадай». Упражнение  «Самоанализ». |
| 22. | Что значит быть ответственным | Практикум | Что такое ответственность. Безответственное поведение.  Чувство ответственности. | Даем определение понятиям. Игра на внимание. Упражнение «хочу и  могу».Тест ваше чувство ответственности. |
| 23. | Поступки мои и окружающих | Практикум | Какие поступки можно считать  хорошими. Развитие умения отвечать за свои поступки. | Игра «сделай правильный выбор».  Анализ ситуаций по заданной теме. просмотр мультфильма  «все для здоровья». Анализ истории «песок икамень». |
| 24. | Воспитание волевых качеств | Беседа с элементами тренинга | Что такое воля. Признаки дисциплинированности и настойчивости | Упражнение «Я – это», «какой я?»,  «рисованное письмо инопланетянину».Анкета «ваш характер». |
| 25. | Моя самооценка | Беседа | Что такое самооценка. Виды самооценки. Связь характера и  самооценки. Как формируется самооценка. Факторы, влияющие на формирование самооценки. |  |
| 26. | Моя активность – двигатель моего развития | Мини- тренинг | Развитие представления о роли личной активности человека в | Игра «кто я, какой я». Самоанализ качеств: мои достоинства и  недостатки. |
| 27. | Моя активность – двигатель моего развития |  | достижении желаемого, личной ответственности за происходящее. Стремление к самосовершенствованию. | Игра «создание шедевра». Упражнение  «диалог с чувством».  Упражнение «ягоржусь тем, что я» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Общение в моей жизни. | Беседа, практикум | Стороны общения. Навыки  адекватного общения. Правила и приемы общения. | Работа в группах «расшифруй слово». Упражнение «ромашка чувств»,  «театрбез слов», «найди ошибку.» |
| 29. | Общение без конфликтов | Мини- тренинг | Конфликт. Виды конфликтов и причины их возникновения.  Тактики поведения в конфликтных ситуациях | Упражнение «скелет рыбы». Упражнение  - разминка: «Ветер дует на того…». Упражнение «Временные модели конфликтных реакций». Диагностическаяметодика  «праздничный пирог». Упражнение  «узкий мост». |
| 30. | Общение без конфликтов |
| 31. | Я – лидер. | Беседа- практикум | Формирование представлений о  лидерстве и лидерах. Типы лидеров. Качества лидера. | Упражнение «я рад тебя видеть»,  «лидерская удочка», «круг и я»,  «безкомандира». Тест «лидер ли я?» |
| 32. | Внимание! Опасная компания. | Беседа, практикум | Асоциальное окружение – что это такое. Как окружение влияет на личность. Ценность  здорового образа жизни. | Анализ и драматизация сказки «Три брата». |
| 33. | Итоговое занятие: Вот и закончился год | Практикум | Анализ итогов работы в течение года. | Выявление уровня социальной адаптированности в конце курса, сравнить и проанализировать  результаты.Сформулировать план работы над собой в соответствии с  результатами |
| 34. | Азбука перемен «План самоизменения» |

3 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма организации | Содержание видов деятельности | |
| Теория | Практика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Знакомство с содержанием курса | Беседа | Знакомство с содержанием курса. Основные формы работы на занятиях. |  |
| 2. | Режим дня: для каждого дела – своё время | Беседа-диалог | Развить представления школьников о роли режима дня в жизни человека (его влиянии на здоровье, возможности реализовывать намеченное).  Формирование навыков оценки собственного режима дня с точки зрения его влияния на  здоровье. Основные правила составления режима дня. | * составление собственного режима днядля ученика 6-го класса * составление памятки |
| 3. | Режим дня: для каждого дела – своё время |
| 4. | Режим дня: для каждого дела – своё время |
| 5. | Внимание. Правила самоорганизации внимания. | Мини-лекция | Знакомство с понятием. Виды внимания. Значение внимания для человека. Свойства внимания. Волевое регулирование. Особенности внимания. | Правила самоорганизации внимания. |
| 6. | Диагностика внимания. | Диагностика | Диагностика внимания | Методика «Исправить ошибки». Методика «Счет». Корректурная проба. Методика «Расстановка чисел». Методика  оценки переключения и концентрациивнимания.  Методика Мюнстерберга. |
| 7. | Диагностика внимания. |
| 8. | Тренируем внимание. | Мини- тренинг | Формирование интеллектуальных способностей учащихся, развитие внимания. | Игра «Пропусти число». Игра  «Часы».  Игра «Исправляем ошибки». Игра  «Числа». Игра «Пишем  предложения».Ира «Считаем вместе». |
| 9. | Тренируем внимание. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | На пути к здоровью | Беседа-игра | Влияние вредных привычек на формирование и развитие внимания. | Игра-активатор «Пирамида». Дискуссия  «Что такое  вредные привычки?». Психологическая  «Слепой и поводырь». |
| 11. | Секреты нашей памяти | Беседа | Развитие представлений школьников о роли памяти для успешной учебной деятельности. Развитие представлений о негативных последствиях  вредных привычек на характеристики памяти. | Оценить личные особенности  памяти.  Анализ уровня развития различных видовпамяти. |
| 12. | Мышление. Развитие мышления. | Мини-лекция | Знакомство с понятием. Виды мышления. Значение мышления  для человека. Свойства мышления. Волевое  регулирование. Особенности мышления. |  |
| 13. | Энергия ума. | Диагностика | Диагностика мышления. | Методика выявления  способности к  обобщению понятий.  Методикавыявления способностей к исключению понятий. Методика на  выявлениеспособностей к |
| 14. | Энергия ума. |
| 15. | Развитие мышления. | Мини- | Формирование познавательной | Упражнение «Вежливые слова». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Развитие мышления. | тренинг | мотивации. Развитие наглядно- образного и логического  мышления. Развитие кругозора и речи. | Упражнение «Что лишнее». Упражнение  «Складываем и считаем». Игра «Пол, нос,потолок». Упражнение «Нарисуй недостающую фигуру». Упражнение  «Классификация». |
| 17. | Влияние вредных привычек на индивидуальное развитие человека | Беседа-  дискуссия | Что такое здоровый образ жизни и его влияние на развитие человека. | Упражнение «Придумайте и запишите мифы». Разработка памятки «Как  здоровобыть здоровым». |
| 18. | Мои жизненные ценности. | Беседа-  дискуссия | Знакомство с понятием  «нравственная культура». Виды ценностей. знакомство с  личными ценностями. Влияние ценностей на общество. | Упражнение «Волшебная подушка». Упражнение «Дом». Упражнение  «Спор ценностей». Анализ притчи. Упражнение  «Ромашка счастья». |
| 19. | Дисциплина – это послушание или активная работа. | Беседа | Знакомство с понятием  «Дисциплина». Нормы поведения. Зачем нужна дисциплина. Что такое самодисциплина. | Упражнение «Луноход». Игра  «Сохранислово в секрете». Игра  «Раз, два, три». |
| 20. | Как быть ответственным человеком? | Беседа | Что такое воля и ответственность. Нравственные ориентиры. Как воспитать  уважительное отношение друг к другу. Саморегуляция. | Анализ рассказа В.А. Сухомлинского  «Подсолнечник во время грозы». Игра  «Составь пословицу». Составлениеправил ответственного человека.  Заполнение карточки «Какие качестваответственного человека у тебя есть». |
| 21. | Свобода человека. | Беседа | Что такое свобода личности. Чем ограничивается моя свобода  действий. Выбор и ответственность за его последствия. Правомерное  поведение. Признаки свободного общества. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | Преступление и наказание | Беседа-  дискуссия | Что такое преступление? Почему люди совершают преступления. Виды преступлений. Возраст наступления уголовной и  административной ответственности. Виды наказаний. | Анализ предложенных ситуаций. |
| 23. | Конфликты и способы их разрешения | Беседа с элементами тренинга | Что такое конфликт? Виды конфликтов. Причины конфликтов. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. | Игра «Яблоко раздора». Упражнение  «На  мосту». Ролевая игра «Конфликт». |
| 24. | Компромисс – зачем он нам? | Беседа-  дискуссия | Что такое компромисс? Конструктивные способы выхода из конфликта. | Создание памятки «Поведение в конфликтной ситуации». Упражнение  «Ассоциации». Анализ конфликтныхситуаций. |
| 25. | Как побороть агрессию. | Мини- треннинг | Что такое агрессия, агрессивность. Портрет  агрессивного подростка. внутренний мир агрессивного человека. | Упражнение «Орех». Анализ притчи  «О  грязном белье». Игра  «Путаница».Упражнение  «Нарисуй вдвоем».  Мозговой штурм «Как управлять своимиэмоциями». Памятка «Как управлять эмоциями».  Релаксационное упражнение  «Выбрось». Упражнение  «Обойди конфликт». Анализ притчи «Ангел- хранитель». Упражнение «Скрепка». |
| 26. | Как побороть агрессию. |
| 27. | Как побороть агрессию. |
| 28. | Как побороть агрессию. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Отношения между людьми. | Беседа | Типы отношений между людьми и взаимодействия. Партнерские взаимоотношения.  Сотрудничество.  Соперничество. Взаимное  доверие. Правила поведения при работе друг с другом.  Конструктивная оценка. |  |
| 30. | Секреты сотрудничества | Деловая игра | Что такое коллектив. Климат в коллективе. Что такое  сотрудничество. Правила сотрудничества. | Деловая игра «Газета». Игра  «Аплодисменты по кругу». |
| 31. | Коммуникативная компетентность | Мини- тренинг | Коммуникация. Принципы коммуникации.  Компетентность. Коммуникативная сторона компетентности. | Упражнение «Я рад общаться с тобой».  Самопрезентация. Игра «связаны однойнитью». Игра «Друг к  дружке». Игра  «Бинго-бонго». Игра «Живое зеркало».Игра «Эмоциональный взрыв».  Коллективный коллаж. Скульптурныйпортрет группы. |
| 32. | Коммуникативная компетентность |
| 33. | Итоговое занятие: вот и закончился год. | Практикум | Подвести итоги работы в течение года. | Диагностика уровня социальной адаптированности в конце курса,  сравнить и проанализировать результаты.Составить план развития. |
| 34. | Итоговое занятие: составление плана саморазвития. |

4 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма организации | Содержание видов деятельности | |
| Теория | Практика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Вот и стали на год мы взрослей.  Знакомство с правилами внутреннего  распорядка учащихся. | Беседа | Что изменилось с переходом в 4 класс. Правила внутреннего распорядка учащихся школы. |  |
| 2. | Знакомство с понятиями «эмоции» и  «чувства» | Практикум | Чувства. Эмоции.  Положительные и отрицательные эмоции. Альтернативные способы борьбы с негативными эмоциями. Невербальное  выражение эмоций | Упражнение «угадай эмоцию»;  «ромашка»; «как я зол!»; упр.  «Польза и вред эмоций»; упр.  «Незаконченное предложение». |
| 3. | Формы выражения эмоций | Беседа, практикум | Эмоциональная система. Ограничения эмоциональной  системы. Выражение эмоций. Рекомендации по управлению эмоциями | Упражнение «эмоции в мимике»,  «крокодил», «замри» |
| 4. | Освоение навыков саморегуляции эмоционального состояния | Тренинг | Приемы и способы саморегуляции | Упражнение «веревка». Обучение способам управления дыханием. Управление тонусом мышц,  движения.Игра “Снежки”. |
| 5. | Роль эмоций и чувств в жизни человека | Мини-лекция | Аффект. Настроение. Страсть. Стресс. Фрустрация. Когда эмоции помогаю/мешают.  Динамика самочувствия, активности и настроения. |  |
| 6. | Проигрывание влияния эмоций и чувств на развитие жизненных ситуаций | Тренинг |  | Проблемная ситуация “Вспомни что- нибудь неприятное”. Упражнение “Вспомни неприятную ситуацию  и расслабься”. Телесно ориентированноеупражнение  “Погода”. |
| 7. | Негативное влияние вредных привычек на  способность человека управлять эмоциями | Беседа | Вредные привычки. Влияние зависимостей на эмоциональное состояние и умение управлять им. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Знакомство с процессом и техникой общения | Мини- тренинг | Что такое общение? Способы общения. Виды общения.  Вербальная и невербальная коммуникация. Правила и приемы ведения беседы. | Мозговой штурм «Что такое общение?».  Упражнение «Пойми меня». Упражнение-разминка  «Островок безопасности». Составление правилобщения. |
| 9. | Роль общения в жизни человека | Беседа | Ценность каждой. Эмоциональное раскрепощению и снятие напряжения во время общения. слушать других, не перебивая. | Упражнение «Приветствие – ключ к общению», «назови сильные стороны»,  «портрет группы». |
| 10. | Овладение навыками коммуникативной и социальной компетентности | Беседа | Самопризентация. Что такое компетентность. Виды  компетентности. Групповое взаимодействие. Вербальные средства коммуникации. | Упражнение «мой сказочный герой»,  «компьютер», «поиск предметов».Навыки  «самопрезентации». |
| 11. | Проигрывание ситуаций выхода из конфликтного взаимодействия | Беседа с элементами  треннинга | Понятие «конфликт». Природа конфликта. Методы выхода из конфликтных ситуаций.  Конструктивный выход из конфликта. | Игра «скажи другому комплимент».  Ролевое проигрование конфликта с позитивным решением. Игра  «король». |
| 12. | Обсуждение последствий вредных  привычек и умение отказать | Ролевая игра | Ценность здорового образа  жизни. Что вредно и полезно для здоровья. Охрана своего  здоровья. | Познавательная игра «Ящик  вредных  глупостей» |
| 13. | Что такое совместная деятельность | Мини-лекция | Что такое деятельность. Виды  деятельности. Совместная деятельность. Что такое социальная группа. Мотивы совместной деятельности. Правила работы в группе. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Знакомство со способами эффективного взаимодействия | Занятие с элементами тренинга | Чувственное восприятие.  Управление эмоциями.  Экспрессивное поведение.  Межличностное доверие. Вербальные и невербальные средства общения. | Упражнение «назови эмоцию»,  «меняемся местами», «безопасное место»,  «змейка», «зеркало», «кто это?»,  «одинаковые скульптуры» |
| 15. | Совместная деятельность и готовность к сотрудничеству как наиболее  эффективный способ взаимодействия | Занятие с элементами  тренинга | Формы сотрудничества в рамках учебной деятельности.  Продуктивное общение. Коллектив. | Игра «а я считаю так…», «домино»,  «российский экспресс». Разработка карточки-правил по выстраиванию эффективного  взаимодействия. |
| 16. | Нетерпимость – показатель низкой культуры | Беседа, практикум | Масштаб и опасность проявления нетерпимости.  Причины и следствия непонимания, возникающие между представителями разных культур. Социальное  воображение и социальная перцепция. | Упражнение «карта нетерпимости»,  «групповая картинка»,  «паутина предрассудков». Игра «карамбия». |
| 17. | Толерантность и мы | Беседа | Что такое толерантность. Черты толерантности. Толерантное поведение. Уважение друг к  другу. | Тест «Проявляешь ли ты толерантность?». |
| 18. | Проектная деятельность как способ совместной работы | Беседа | Что такое проект. Виды проектов. Задачи проектной  деятельности. Преимущества проектной деятельности. Этапы работы над проектом. |  |
| 19. | Мои жизненные ценности | Беседа | Что такое ценности. Истиные и мнимые ценности.  Самосовершенствование. Саморазвитие. Ответственность за свою жизнь. | Притча «о царе Соломоне», «о каменотесах». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Правильный выбор | Беседа | Здоровый образ жизни.  Последствия вредных привычек. Способы психологической защиты от вовлечения в зависимости. |  |
| 21. | Сопротивление давлению | Беседа с элементами  треннинга | Групповое давление.  Конформность. Виды группового давления. Уверенность в себе.  Признаки уверенного человека. Приемы отказа от зависимостей. | Игра «разожми кулак». 8 способов сказать «нет». Способы  выхода из заданных ситуаций. Дискуссия «какиспользовать приемы отказа». |
| 22. | Критическое мышление | Беседа с элементами  тренинга | Что такое мышление. Виды мышления. Критическое мышление. Признаки критического мышления.  Мыслительные операции. | Упражнение «корзина идей», «верные и неверные утверждения»,  «свободное письмо», «толстые и тонки вопросы». |
| 23. | Позитивная критика | Беседа | Что такое критика. Виды критики. Характеристики позитивной критики. Цель  позитивной критики. | Упражнение «Я-послание». |
| 24. | Уверенное поведение и воздействие на собеседника | Беседа с элементами  тренинга | Уверенное поведение. Характеристики уверенного поведения. Внешние признаки  уверенного человека. Умения уверенного человека. | Упражнение «повтори за мной»,  «рисунок по кругу»,  «откровенно говоря»,  «молодец», «абстрактная живопись», «круг  уверенности». |
| 25. | Воспитываем характер | Беседа,  практикум | Необходимость самовоспитания и самосовершенствования. Черты  характера. Культура общения. Воля и ответственность. | Упражнение «черты характера»,  «скажи о  себе», «мои поступки». Анализ пословиц |
| 26. | Я абсолютно спокоен | Мини- | Эмоциональное состояние | Упражнение «ромашка: я хвалю себя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | Техники релаксации и снятия напряжения | тренинг | человека. Эмоциональное напряжение. Стратегии самопомощи. Саморегуляция. | за  то, что…», «вулкан», «солдат и тряпичная кукла», «рисуем кошку». Техника «вода, земля, огонь и воздух».Упражнение  «гимнастика Гермеса».  Техника «метод дисоциации»,  «дыхание», «расслабление»,  «цветовоедыхание» |
| 28. | Кризис: выход есть | Мини- тренинг | Что такое кризис. Кризисная ситуация. Последствия рискованного поведения.  Стратегия выхода из кризиса. | Упражнение «ужасно-прекрасный рисунок», «кризисные ситуации»,  «мешок идей». Притча «урок бабочки».Стратегии выхода. |
| 29. | Стратегии выхода из кризисных ситуаций |
| 30. | Важность чужого мнения | Беседа | Что такое мнение человека. Уважение к другому.  Неуверенное поведение. |  |
| 31. | Эффективные способы убеждения | Беседа | Приемы ведения спора. Правила поведения во время спора и  дискуссии. | Анализ речевых оборотов согласия и несогласия. Формулируем правилаведения спора и  дискуссии. |
| 32. | Моё будущее | Проектная  деятельность | Представление о себе и своём будущем. Умение мечтать | Дискуссия «нужна ли цель в жизни». Упраженние «цели и дела»,  «закончипредложение»,  «дотянись до звезд»,  «спасательная шлюпка». Анализ препятствий к формированию будущего.Составление жизненного  плана. |
| 33. | Проектирование собственного будущего |
| 34. | Итоговое занятие | Беседа | Подведение итогов, анализ полученных знаний. |  |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма контроля | Количество часов |
| 1. | Знакомство с содержанием курса |  | 1 |
| 2. | Твои новые друзья | Беседа | 1 |
| 3. | Формирование навыков оценки собственного режима дня. | Составление режима дня | 1 |
| 4. | Формирование навыка планирования собственного режима дня с учетом занятости | Составление режима дня | 1 |
| 5. | Как ты растешь | Участие в тренинге | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6. | Урок здоровья. Как работает наш организм |  | 1 |
| 7. | Что проживает наш организм. | 1 |
| 8. | Что ты знаешь о себе. | 1 |
| 9. | Ты в кругу людей | 1 |
| 10. | Развитие представления подростков о роли памяти для успешной деятельности человека | Беседа | 1 |
| 11. | Анализ уровня развития различных видов собственной памяти | Тест | 1 |
| 12. | Оценка личностных особенностей памяти | Тест | 1 |
| 13. | Развитие представлений о негативных последствий вредных привычек на характеристик памяти | Беседа | 1 |
| 14. | Homosapiensе - человек разумный |  | 1 |
| 15. | Что такое мышление и его виды |  | 1 |
| 16. | Роль мышления в познавательной деятельности | Беседа | 1 |
| 17. | Роль мышления в познавательной деятельности |  | 1 |
| 18. | Развитие творческого мышления | Беседа | 1 |
| 19. | Здоровый образ жизни человека | Дидактическая игра | 1 |
| 20. | Я и мой характер | Дидактическая игра | 1 |
| 21. | Характер – результат работы над собой. | Беседа | 1 |
| 22. | Что значит быть ответственным | Тест | 1 |
| 23. | Поступки мои и окружающих | Тест | 1 |
| 24. | Воспитание волевых качеств |  | 1 |
| 25. | Моя самооценка |  | 1 |
| 26. | Моя активность – двигатель моего развития |  | 1 |
| 27. | Моя активность – двигатель моего развития |  | 1 |
| 28. | Общение в моей жизни. | Беседа | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 29. | Общение без конфликтов | Инсценировка | 1 |
| 30. | Общение без конфликтов | 1 |
| 31. | Я – лидер. | Беседа- | 1 |
| 32. | Внимание! Опасная компания. | Беседа | 1 |
| 33. | Итоговое занятие: Вот и закончился год | Составление плана самоанализа | 1 |
| 34. | Азбука перемен «План самоизменения» | 1 |

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма контроля | Количество часов |
| 1. | Знакомство с содержанием курса |  | 1 |
| 2. | Режим дня: для каждого дела – своё время | Составление режима дня | 1 |
| 3. | Режим дня: для каждого дела – своё время | 1 |
| 4. | Режим дня: для каждого дела – своё время | 1 |
| 5. | Внимание. Правила самоорганизации внимания. | Оформление памятки | 1 |
| 6. | Диагностика внимания. | Тест | 1 |
| 7. | Диагностика внимания. | 1 |
| 8. | Тренируем внимание. | Выполнение игровых упражнений | 1 |
| 9. | Тренируем внимание. | 1 |
| 10. | На пути к здоровью |  | 1 |
| 11. | Секреты нашей памяти | Выполнение игровых  упражнений | 1 |
| 12. | Мышление. Развитие мышления. | Тест | 1 |
| 13. | Энергия ума. | Тест | 1 |
| 14. | Энергия ума. | 1 |
| 15. | Развитие мышления. | Выполнение игровых  упражнений | 1 |
| 16. | Развитие мышления. |  | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17. | Влияние вредных привычек на индивидуальное развитие человека | Инсценировка | 1 |
| 18. | Мои жизненные ценности. | Инсценировка | 1 |
| 19. | Дисциплина – это послушание или активная работа. |  | 1 |
| 20. | Как быть ответственным человеком? | Составление памятки | 1 |
| 21. | Свобода человека. |  | 1 |
| 22. | Преступление и наказание |  | 1 |
| 23. | Конфликты и способы их разрешения | Инсценировка | 1 |
| 24. | Компромисс – зачем он нам? | Дидактическая игра | 1 |
| 25. | Как побороть агрессию. | Выполнение игровых  упражнений | 1 |
| 26. | Как побороть агрессию. |  | 1 |
| 27. | Как побороть агрессию. | 1 |
| 28. | Как побороть агрессию. | 1 |
| 29. | Отношения между людьми. | Беседа | 1 |
| 30. | Секреты сотрудничества | Деловая игра | 1 |
| 31. | Коммуникативная компетентность | Выполнение игровых упражнений | 1 |
| 32. | Коммуникативная компетентность | 1 |
| 33. | Итоговое занятие: вот и закончился год. | Составление плана саморазвития | 1 |
| 34. | Итоговое занятие: составление плана саморазвития. | 1 |

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма контроля | Количество часов |
| 1. | Вот и стали на год мы взрослей.  Знакомство с правилами внутреннего распорядка учащихся. | Беседа | 1 |
| 2. | Знакомство с понятиями «эмоции» и «чувства» | Инсценировка | 1 |
| 3. | Формы выражения эмоций | Выполнение игровых  упражнений | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. | Освоение навыков саморегуляции эмоционального состояния | Беседа | 1 |
| 5. | Роль эмоций и чувств в жизни человека | Беседа | 1 |
| 6. | Проигрывание влияния эмоций и чувств на развитие жизненных ситуаций | Выполнение игровых упражнений | 1 |
| 7. | Негативное влияние вредных привычек на способность человека управлять  эмоциями | Беседа | 1 |
| 8. | Знакомство с процессом и техникой общения | Инсценировка | 1 |
| 9. | Роль общения в жизни человека | Беседа | 1 |
| 10. | Овладение навыками коммуникативной и социальной компетентности | Беседа | 1 |
| 11. | Проигрывание ситуаций выхода из конфликтного взаимодействия | Инсценировка | 1 |
| 12. | Обсуждение последствий вредных привычек и умение отказать | Ролевая игра | 1 |
| 13. | Что такое совместная деятельность |  | 1 |
| 14. | Знакомство со способами эффективного взаимодействия | Выполнение игровых упражнений | 1 |
| 15. | Совместная деятельность и готовность к  сотрудничеству как наиболее эффективный способ взаимодействия | Занятие с элементами тренинга | 1 |
| 16. | Нетерпимость – показатель низкой культуры | Оформление паметки | 1 |
| 17. | Толерантность и мы | Беседа | 1 |
| 18. | Проектная деятельность как способ совместной работы | Беседа | 1 |
| 19. | Мои жизненные ценности | Беседа | 1 |
| 20. | Правильный выбор | Инсценировка | 1 |
| 21. | Сопротивление давлению | Выполнение игровых упражнений | 1 |
| 22. | Критическое мышление | Выполнение игровых  упражнений | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23. | Позитивная критика | Беседа | 1 |
| 24. | Уверенное поведение и воздействие на собеседника |  | 1 |
| 25. | Воспитываем характер |  | 1 |
| 26. | Я абсолютно спокоен | Ролевая игра | 1 |
| 27. | Техники релаксации и снятия напряжения | 1 |
| 28. | Кризис: выход есть | Выполнение игровых  упражнений, составление памятки | 1 |
| 29. | Стратегии выхода из кризисных ситуаций | 1 |
| 30. | Важность чужого мнения | Беседа | 1 |
| 31. | Эффективные способы убеждения | Инсценировка | 1 |
| 32. | Моё будущее | Проект | 1 |
| 33. | Проектирование собственного будущего | 1 |
| 34. | Итоговое занятие | Беседа | 1 |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| |  |  | | --- | --- | | logo.png | **ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.** | |
| **ПОДПИСЬ** |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | **Общий статус подписи:** | Подпись верна | | **Сертификат:** | 3A49885B5773F53FD8D154BBCE4414CF | | **Владелец:** | Борисова Мария Владимировна, Борисова, Мария Владимировна, school14@edumonch.ru, 510705500010, 13402918934, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14", ВРИО ДИРЕКТОРА МБОУ ОШ №14, Мончегорск город, Мурманская область, RU | | **Издатель:** | Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc\_fk@roskazna.ru | | **Срок действия:** | Действителен с: 22.02.2023 11:17:00 UTC+03 Действителен до: 17.05.2024 11:17:00 UTC+03 | | **Дата и время создания ЭП:** | 21.10.2023 16:18:20 UTC+03 | |