

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Управление образования Березовского городского округа**  
**БМАОУ СОШ №9**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

И.Е. Туровцева  
Приказ №250 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Дружим, общаясь»**

для обучающихся 4 классов

**Березовский, 2023**

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Дружим, общаясь» позволяет обучающимся 4-х классов успешно адаптироваться к новым условиям и развивает умение адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в социуме.

Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом.

Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современной парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующему психологическому здоровью личности. Ибо только здоровая личность способна проявлять познавательную активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает младше школьник, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю. Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролирующих умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер. Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей (младше школьников) еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать. Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение.

В IV классе растет интерес к общению со сверстниками, который далее постепенно возрастает к среднему и старшему школьному возрасту. Наряду с внешними изменениями характера общения происходит его внутренняя содержательная перестройка, которая выражается в том, что меняются темы и мотивы общения. Появляются признаки иной мотивации межличностных выборов, связанные с независимой оценкой со стороны обучающегося личностных достоинств и форм поведения партнера по общению.

Общение не только самостоятельная сфера жизнедеятельности обучающихся, оно пронизывает и все остальные сферы. Этим определяется та важнейшая роль, которую общение играет в процессе становления и жизнедеятельности личности.

**Цель программы:** развить коммуникативные умения, знания, способности, воспитать коммуникабельную личность.

### **Задачи:**

- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки
- снижение уровня школьной тревожности
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований
- формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми.
- формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.

**Формы работы:** Тренинги, беседы и дискуссии, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками), релаксационные упражнения, психогимнастические этюды и элементы, работа с книгой, работа с притчами, просмотр видео фильмов.

Программа «Дружим, общаясь» для обучающихся в условиях реализации ФГОС НОО рассчитана на 1 год обучения: 4 класс – 34 часа (1 час в неделю).

## Содержание учебного предмета «Дружим, общаясь» 4 КЛАСС (34 ч)

**Тема 1. Мое настроение.** Сплочение классного коллектива. Работа по осознанию своих эмоциональных состояний. Развитие доброжелательного отношения к себе и к другим. Развитие умения детей работать сплоченной, дружной командой. Тренировка умения высказывать свое мнение.

*Введение в мир психологии.* «Правила работы на занятиях»; «Ласковое имя», «Мое настроение»; Игра «Атомы и молекулы». «Комплименты», Рис. «Это Я».

*Мое настроение.* «Что такое настроение», «Я дома, в школе, с друзьями», «На что похоже мое настроение», Рисуночный тест «Узнай о себе все», «Молекулы», «Мои эмоции», «Тренируем эмоции», «Рисуем настроение».

*Кто Я? Какой Я?* «Кто Я?», «Какой Я?», Рис. «Какой я сейчас», «Мороженое», «Мое имя», Рис. «Я в виде растений», «Герб», «Чем я отличаюсь от остальных» - мини-сочинение.

*Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье.* «Радость – это...», «Моя ладошка», «Мои желания», «Мои счастливые моменты в жизни», - Рис. «Счастье», Моя звезда, Методика «Волшебная страна чувств».

*Грусть. Обида. Страх.* Тест «Страхи в домиках», Рис. «Несуществующее животное», Рис. «Мой страх», «Одиночество», «Способы преодоления страха», Коллективный рисунок «Я ничего не боюсь».

**Тема 2. Я и мир вокруг меня.** Развитие социально-коммуникативных навыков. Сплочение класса. Развитие умения высказывать свое мнение. Развитие способности понимать ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Формирование нравственных качеств: умение дружить, беречь дружбу; Умение находить в других положительные качества. Развитие навыков координации совместных действий. Научить детей в конфликтах идти на компромисс.

*День психологии.* Задания на внимание; Упр. на память; Упр. на воображение и фантазию; Упр. на мышление; Коллективные рисунки; «Почта доверия»; «Психологическая газета»; Рефлексия.

*Я и мир вокруг меня.* «Я и мой мир», «20 желаний», «Пожелание», «Сад цветов», Коллаж «Формула успеха».

*Я и мои друзья. Правила дружбы.* «Групповая дискуссия», «Солнце, тучка, дождик», «Кто такой настоящий друг?», Игра «Мы - команда», Методика «Социометрия» «Измерим друг друга», «Телеграмма», «Выбираем друзей», Рис. «Школа зверей».

*Я и моя школа.* «Школа – это...», «Неоконченные предложения», - Рис. «Школа на планете», «Наоборот», - Анкета «Психологический климат в классе».

*Я и моя семья.* Анкета «Мои взаимоотношения», Анкета «Близкие ребенку люди»; Рис. «Моя семья в виде растений», «Фруктовый салат», «Ласковые слова», Рис. «Выходной день в моей семье»; Сочинение – размышление «За что я люблю своих родителей», «Радости моего дома» или «Мой дом – моя крепость?!».

*Мои способности.* М. «Корректурная проба»; М. Мюнстерберга; «Исключение понятий», - М. «Выделение существенных признаков», Тест «Кольца», «Цветок, дерево, фрукт», М. «Исключение лишнего».

*Мой внутренний мир.* «Мой рисунок- это чудо», «Если я камушек», «Скрепка», - Тест «Конструктивный человек из геометрических фигур», «Моя вселенная», «Точки».

*Дружба девочек и мальчиков.* «Я – девочка», «Я – мальчик», Анкета «Я», «Мои проблемы», Почта доверия, «Письмо», Коллаж на тему «Дружба».

*Я – уникальная и неповторимая личность.* «Мое имя», «Мои пожелания» (психологу, учителю, одноклассникам, родителям), «Солнышко», Методика «Дерево», Тест на самооценку (Дембо – Рубинштейн), Метод символических заданий.

*Мы дружный класс.* «Цвет моего настроения», «Деление на команды», «Снежки», «Выстраивание», «Вавилонская башня», «Мое впечатление», «Покажи и объясни».

*Познай самого себя и других.* «Нарисуй свой характер», Тест «Какие у тебя друзья?», «Лесенка», «Мои качества», Рис. «Какой я сейчас», - Рис «Я и мой мир», «Я и ты».

*Мои ценности.* «Мои ценности», «Мои качества», «Я хочу, я могу, я умею», «Волшебный магазин», Рис. «Самое главное».

*Моё настоящее и будущее.* Коллаж на тему «Мое будущее. Моя цель в жизни» Игра «Я сейчас, и я потом», Оформление психологической газеты, Методика «ДДО», Анкета «Мои интересы».

*Итоговое занятие «Всем спасибо».* «Мои пожелания классу», «Пожелания учителю», «Пожелания психологу», «Хотим сказать спасибо!», Рис. или мини – сочинение «Я и психология».

## **Планируемые результаты освоения программы**

### ***Личностные результаты:***

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию.
- Сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности системы значимых социальных и межличностных отношений.
- Сформированность толерантного поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания.
- Сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### ***Метапредметные результаты:***

#### *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.

***Предметные результаты:***

- Сформированность личностной психологической культуры;
- Сформированность убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- Понимание личной и общественной значимости человека в современном обществе;
- Освоение основных психологических понятий и терминов;
- Овладение навыками межличностного общения.

### Тематическое планирование 4 класс

Тема	Количество часов	Примерные темы уроков	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)	Возможность использования ЭОР	Форма проведения занятий
<b>Моё настроение</b>	11	Введение в мир психологии.	Обсуждение «Правила работы на занятиях»; «Ласковое имя», «Мое настроение»; Игра «Атомы и молекулы». «Комплименты», Рисование на тему «Это Я».	+	Тренинги, беседы и дискуссии; игры (словесные, подвижные, сюжетно ролевые, с куклами и игрушками); релаксационные упражнения; психогимнастические этюды и элементы; работа с книгой; работа с притчами; просмотр видео фильмов; рисование; сочинения.
		Моё настроение.	Изучение материала на тему «Что такое настроение», «Я дома, в школе, с друзьями», «На что похоже мое настроение», Выполнение рисуночного теста «Узнай о себе все»; Упражнения: «Молекулы», «Мои эмоции», «Тренируем эмоции», «Рисуем настроение».	+	
		Моё настроение.		+	
		Кто Я? Какой Я?	Рисование на тему «Какой я сейчас», «Мороженое», «Мое имя», «Я в виде растений», «Герб»; Написание сочинения «Чем я отличаюсь от остальных».	+	
		Кто Я? Какой Я?		+	
		Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье.	Диалог на тему: «Радость – это...»; Упражнения: «Моя ладошка», «Мои желания», «Мои счастливые моменты в жизни»; Рисование на тему: «Счастье», «Моя звезда»; Выполнение методики «Волшебная страна чувств».	+	
		Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье.		+	
		Грусть. Обида.	Выполнение теста «Страхи в домиках»: Рисование на тему: «Несуществующее животное», «Мой страх», «Одиночество», Упражнение: «Способы преодоления страха»; Коллективный рисунок «Я ничего не боюсь».	+	
		Грусть. Обида.		+	
		Страх		+	
Страх	+				
<b>Я и мир вокруг меня</b>	23	День психологии.	Выполнение заданий на внимание; Упражнения на память, на воображение и фантазию, на мышление; Коллективные рисунки; «Почта доверия»; «Психологическая газета»; Рефлексия.	+	Тренинги, беседы и дискуссии; игры (словесные, подвижные, сюжетно ролевые, с куклами и игрушками);
		Я и мир вокруг меня.	Изучение нового материала на тему: «Я и мой мир»; Упражнения: «20 желаний», «Пожелание», «Сад	+	

	Я и мир вокруг меня.	цветов»; Создание коллажа «Формула успеха».		релаксационные упражнения; психогимнастические этюды и элементы; работа с книгой; работа с притчами; просмотр видео фильмов; рисование; сочинения.
	Я и мои друзья. Правила дружбы.	Упражнения: «Групповая дискуссия», «Солнце, тучка, дождик», «Кто такой настоящий друг?»; Игра «Мы - команда»; Выполнение методики «Социометрия» «Измерим друг друга», «Телеграмма», «Выбираем друзей»; Рисование на тему «Школа зверей».	+	
	Я и мои друзья. Правила дружбы.			
	Я и моя школа.	Обсуждение вопроса: «Школа – это...»; Упражнение: «Неоконченные предложения»; Рисование на тему: «Школа на планете», «Наоборот», Выполнение анкеты «Психологический климат в классе».		
	Я и моя семья.	Выполнение анкеты «Мои взаимоотношения», «Близкие ребенку люди»; Рисование на тему «Моя семья в виде растений», «Фруктовый салат», «Ласковые слова», «Выходной день в моей семье»; Сочинение – размышление «За что я люблю своих родителей», «Радости моего дома» или «Мой дом – моя крепость?!».	+	
	Мои способности.	Выполнение методики «Корректирующая проба»; методики Мюнстерберга; Упражнение: «Исключение понятий»; Методика «Выделение существенных признаков», Выполнение теста «Кольца», «Цветок, дерево, фрукт»; Методика «Исключение лишнего».	+	
	Мои способности.			
	Мой внутренний мир.	Упражнения: «Мой рисунок- это чудо», «Если я камушек», «Скрепка»; Выполнение теста «Конструктивный человек из геометрических фигур», «Моя вселенная», «Точки».	+	
	Мой внутренний мир.			
	Дружба девочек и мальчиков.	Изучение нового материала и обсуждение прочитанного: «Я – девочка», «Я – мальчик»; Выполнение анкеты «Я», «Мои проблемы», Почта доверия, «Письмо»; Составление коллажа на тему «Дружба».	+	
	Дружба девочек и мальчиков.			
	Я – уникальная и неповторимая	Выполнение интерактивных заданий: «Мое имя», «Мои пожелания» (психологу, учителю,	+	

	личность. Я – уникальная и неповторимая личность.	одноклассникам, родителям), «Солнышко», Выполнение методики «Дерево»; тест на самооценку (Дембо – Рубинштейн); Упражнение: Метод символических заданий.		
	Мы дружный класс. Мы дружный класс.	Выполнение тренинговых упражнений: «Цвет моего настроения», «Деление на команды», «Снежки», «Выстраивание», «Вавилонская башня», «Мое впечатление», «Покажи и объясни».	+	
	Познай самого себя и других. Познай самого себя и других.	Выполнение творческих заданий: «Нарисуй свой характер»; тест «Какие у тебя друзья?», «Лесенка», «Мои качества»; Рисование на тему: «Какой я сейчас», «Я и мой мир», «Я и ты».	+	
	Мои ценности.	Выполнение упражнений и обсуждение: «Мои ценности», «Мои качества», «Я хочу, я могу, я умею», «Волшебный магазин»; Рисование на тему: «Самое главное».	+	
	Моё настоящее и будущее. Моё настоящее и будущее.	Коллаж на тему «Мое будущее. Моя цель в жизни»; Игра «Я сейчас, и я потом», Оформление психологической газеты, Методика «ДДО», Анкета «Мои интересы».	+	
	Итоговое занятие «Всем спасибо».	Выполнение упражнений и обсуждение полученных результатов: «Мои пожелания классу», «Пожелания учителю», «Пожелания психологу», «Хотим сказать спасибо!», Рисование или мини – сочинение «Я и психология».	+	