

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Красноярского края  
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования города Енисейска»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №1 имени И.П.  
Кытманова»

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО учителей  
гуманитарного цикла  
Протокол № \_\_\_\_\_  
Руководитель  
\_\_\_\_\_ В.Г. Касьянова

**СОГЛАСОВАНО:**

на педагогическом совете  
Протокол \_\_\_\_\_ от  
30.08.2023  
Зам. по УМР  
\_\_\_\_\_ Т.И. Юхименко

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор МАОУ «СШ №1»  
\_\_\_\_\_ О.А. Томашевская  
Приказ \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Психологическая азбука»**

для 1 класса

на 2024 - 2025 учебный год

Разработал:  
Пакулева Елена Сергеевна  
педагог-психолог

2024 г.

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Психологическая азбука» разработана для учащихся 1-х классов средней общеобразовательной школы, в соответствии с требованиями ФГОС.

Цель курса:

развитие личности ребёнка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности, предохраняющими ребёнка от излишней «боли самопознания».

Задачи курса:

- помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к школьным условиям;
- познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии;
- учить методам и приёмам познания себя;
- учить осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики, эффективно использовать их во всех основных видах и формах познания;
- помочь детям осознать ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира;
- познакомить детей с типологиями индивидуально - психологических особенностей человека;
- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- научить детей осознавать и называть собственные переживания;
- помочь осознать свои задатки и способности;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения.

Общая характеристика курса «Психологическая азбука»

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования») с изменениями, внесенными Минобрнауки РФ от 26.1. 2010 №1241, от 22.09.2011г №2357;
- Учебный план МБОУ Школа № 98 на 2014-15 учебный год;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;
- Устав МБОУ Школа № 98.

*Сведения о программе:*

Программа внеурочной деятельности «Психологическая азбука» составлена на основе сборника Т.А. Аржакаева «Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1-м классе» 2-е издание. М.: Генезис, 2013. -144с.

В комплект методических материалов входят:

- Методическое пособие для психологов включающее теоретическое обоснование содержания программы, примерные конспекты 1 классов.
- Книга для чтения «Сказки о самой душевной науки», автор Вачков И.В.

Рабочие тетради для обучающихся 1 класса.

Основные технологии, методы, формы обучения и режим занятий.

Программа «Психологическая азбука», является принципиально новой для начального образования и предполагает иные организационные формы занятий, их структурирование.

Одна из важных особенностей занятий по программе заключается в том, что позволяют развивать самосознание детей, но и дают возможность психологу лучше узнать детей, держать их в поле профессионального зрения, отслеживая ход их психического развития, замечая возникающее психологическое неблагополучие, предупреждать появление серьёзных психологических проблем. Подобная работа по сопровождению психического развития и обучения младших школьников подразумевает постоянный и содержательный контакт с учителями и родителями детей.

Программа направлена на формирование коммуникативных и личностных универсальных учебных действий. Занятия строятся с учетом возрастных особенностей и возможностей обучающихся, не должны напоминать школьные уроки.

Основной принцип, лежащий в основе обучения новому курсу, - принцип метафоризации психологических представлений, благодаря которому достигается единство общего материала психологии с психологическим материалом конкретной личности.

Метафоризация психологических представлений реализуется через использование методов и средств сказкотерапии как особого направления психологии, нацеленного на развитие самосознания и новых форм взаимодействия обучающегося.

Основные методы: рассказ психолога, игра, беседа, изобразительная деятельность.

Применяемые в программе методы обладают следующими особенностями они:

- активны и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира;
- эмоционально окрашены, пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы детей;
- рефлексивны: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает наличие рефлексивной позиции у участников;
- оптимальны по трудности, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;
- метафоричны: во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами - ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых очень много в программе, не могут обойтись без метафоры;
- событийны: методы программы должны давать возможность событию детей и взрослого, а также событиям, ведущим к личностным изменениям.

Структура занятий включает следующие компоненты:

- Введение в тему и разминка: используются ритуалы приветствия, разминочные задания;
- основная часть: настрой как подготовка к восприятию нового материала - введение нового содержания - его закрепления; или актуализация предыдущего материала - повторение - углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;
- подведение итогов: рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа: 1) эмоциональное отреагирование (что понравилось, что заинтересовало) «) осмысление (Зачем, для чего нужно то, чем занимались. О чем шла речь, в чем польза нового материала).

При проведении занятий желательно, чтобы количество обучающихся в группе не превышало 10-14 человек.

Режим занятий.

Курс внеурочной деятельности «Психологическая азбука» реализуется во II половине дня, согласно расписания занятий, на изучение отводится 1 час в неделю, продолжительность занятий в I полугодии 35 минут, во II полугодии - 45 минут.

Место курса в учебном плане.

Курс внеурочной деятельности «Психологическая азбука» реализуется по социальному направлению развития личности, на изучение курса в 1 классе отводится по учебному плану 0,5 часа в неделю, по соответственно 17 часа в год.

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности.

В соответствии определенной в ФГОС целью образования: воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного компетентного гражданина России, через программу курса реализуются **ценности:**

**Ценность жизни** - признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

**Ценность истины** - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек, правовое государство; гражданское общество; закон и правопорядок; свобода и ответственность.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству, служение и долг перед Отечеством; долг перед старшими поколениями и семьей.

**Ценность человечества** - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Психологическая азбука»**

*Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно - смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях

Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение.

- **Смыслообразование** - поиск и установление личностного смысла учения («Значение для себя»), понимание границ того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление к преодолению разрыва между этими областями.

- **Нравственно - этическая ориентация**, в том числе и оценивание усваиваемого содержания исходя из социальных и личностных ценностей.

- **Коммуникативные УУД** обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей - партнеров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться

группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

- Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия.
- Постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации
- Разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.
- Управление поведением партнера - контроль, коррекция, оценка его действий.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
- Владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

**Регулятивные УУД** обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности.

- Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще не известно.
- Планирование - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий.
- Прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.
- Контроль - сличение 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 результата с учетом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами.
- Оценка - выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено, и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы.
- Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору ситуации, мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

**Познавательные УУД** обеспечивают возможность познания предметного и социального мира; включают общеучебные, логические УУД, а также универсальные учебные действия (УУД), связанные с постановкой и решением проблема.

- Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).
- Синтез - составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.

Выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов.

Подведение под понятие, выведение следствий. Установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений.

Построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений.

Доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование. Формулирование проблемы.

Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

## Содержание курса

**Раздел 1. Я – теперь школьник (5 часов)** Знакомство с новым классом. Создать условия для самораскрытия и мотивирования на самопознание. Умение рассказать о себе, умение раскрывать разные понятия, например, «школьник», «школа», «учитель», «школьные принадлежности» и т.д. Подробное объяснение понятия «психолог».

**Раздел 2. Введение в мир психологии (4 часов)** Сформировать умение фильтровать различную информацию. Дать возможность детям понять важность корректного понимания своих эмоций и эмоций других людей. Сформировать базовые знания о личных границах. Развивать потребность в самоанализе и рефлексии.

**Раздел 3. Я и мои эмоции (8 часа)** Что такое эмоции. Развитие восприятие мира, тренировка внимательности. Умение рассуждать и анализировать информацию из разных источников. Анализ класса к концу года.

### Перечень основных разделов с указанием часов

№ занятия	Название занятия	Кол-во
<b>РАЗДЕЛ 1. Я теперь школьник (5 часов)</b>		
1.	Знакомство	1
2.	Знакомство со школой	1
3.	Я теперь школьник	2
4.	Что значит быть школьником?	1
5.	Знакомство с Пси-Магом	1
<b>РАЗДЕЛ 2. Введение в мир психологии (4 часов)</b>		
6.	Королевство Внутреннего Мира	1
7.	Что я знаю о себе?	1
8.	Что я знаю о себе и о других?	1
9.	Я — это кто?	1
<b>РАЗДЕЛ 3. Я и эмоции (8 часов)</b>		
10.	Что такое эмоции?	1
11.	Какие бывают эмоции?	1
12.	Конкурс чувствоведов.	1
13.	Что я знаю о своих эмоциях?	2
14.	Королевство Внутреннего Мира	1
15.	Королевство Внутреннего Мира	1

## УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ УУД

На момент поступления в школу	На момент окончания 1 класса
<b>Личностные УУД</b>	
Проявляет самостоятельность в игровой деятельности. Пытается оценивать себя и свои поступки	Проявляет самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников.
Открыто относиться ко внешнему миру, не всегда чувствует уверенность в своих силах	Относиться открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности
Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через участие в совместных играх. В игре способен вести переговоры. Пытается сдерживать свои эмоции	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность. Способен договариваться и учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции
В рамках игры обсуждает возникающие проблемы, правила, может поддержать разговор на интересующую его тему	Обсуждает проблемы возникающие в учебной игровой деятельности, может поддержать разговор на интересующую его тему
Положительно относится к себе и окружающим. Отзывчив к переживаниям другого человека.	Понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам
<b>Регулятивные УУД</b>	
Проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах детской деятельности	Принимает и сохраняет учебную задачу
Умеет выбирать себе род занятий и выстраивать внутренний план действий в игровой деятельности	Переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности из игровой деятельности в учебную
Проявляет умения произвольности предметных действий	Овладевает способами самооценки выполнения действий
<b>Коммуникативные УУД</b>	
Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми на основе общей деятельности	Имеет первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей.
Проявляет любопытство ко всему новому и необычному	Умеет задавать вопросы, проявляет не только любопытство, но и любознательность
Способен договариваться, учитывать интересы других в игровой деятельности	Умеет выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою

### Учебно - методическое обеспечение

1. «Психологическая азбука» Аржакаева Т.А., Вачков В.И., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения). /Под. Ред. И.В. Вачкова – М.: издательство «Ось 89», 2003
2. Вачков И.В. Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука. Рабочая тетрадь. 1 класс. – 6-е изд. – М.: генезис, 2023 – 60 с.

### Календарно-тематическое планирование занятий в 1 классе

Тема занятия	Кол-во часов	Задачи	Содержание	Планируемые результаты	Оборудование
Знакомство	1	Знакомство друг с другом, введение в игровую атмосферу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие по кругу</li> <li>2. Давайте знакомиться</li> <li>3. Прошепчи свое имя</li> <li>4. Представление по кругу</li> <li>5. Моя рабочая тетрадь</li> <li>6. Я люблю... А вы?</li> <li>7. Домашнее задание</li> </ol>	<p>Эмоционально - положительное отношение к школе.</p> <p>Адекватное Осознанное представление о качествах хорошего ученика.</p>	Рабочие тетради, мячик
Знакомство со школой	1	Знакомство с правилами школьной жизни и занятий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экскурсия по школе</li> </ol>	<p>Принятие образца «хорошего ученика» как примера для подражания.</p>	
Я теперь школьник	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взялись за руки</li> <li>2. Проверка домашнего задания</li> <li>3. Правила наших занятий</li> <li>4. Новичок в школе</li> <li>5. План школы</li> <li>6. Путаница</li> <li>7. Домашнее задание</li> </ol>		Рабочие тетради, цветные карандаши, схема школы
Что значит быть школьником?	1	Помощь в осознании социальной позиции школьника	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Надувная кукла</li> <li>2. Ты кто?</li> <li>3. Проверка домашнего задания</li> <li>4. Что значит быть школьником?</li> <li>5. Кто есть кто?</li> <li>6. Вспомни правила наших занятий</li> <li>7. Путаница</li> </ol>		Рабочие тетради, цветные карандаши, мячик, медальки

			8. Домашнее задание		
Знакомство с Пси - Магом	1	Создание мотивации на познание самих себя и дача первоначальных представлений о психической реальности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Угадай визитку</li> <li>2. Проверка домашнего задания</li> <li>3. Знакомство с Пси - Магом</li> <li>4. Как найти новичка школы?</li> <li>5. Путаница</li> <li>6. Подведение и готов</li> <li>7. Домашнее задание</li> </ol>		Рабочие тетради, цветные карандаши, картинки с изображением фрагментов дня школьника, мячик, Пси-Маг, план схема школы
Королевство Внутреннего мира	1	Поддержание мотивации на познание себя и одноклассников, создание представления о специфике психической реальности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Необычное приветствие</li> <li>2. Помогите угадать визитку</li> <li>3. Проверка домашнего задания</li> <li>4. Королевство внутреннего мира. Беседа</li> <li>5. Рисунок Королевства Внутреннего Мира</li> <li>6. Время книги</li> <li>7. Подведение итогов</li> <li>8. Домашнее задание</li> </ol>	<p>Способность к самопознанию и самооценке.</p> <p>Зачатки личностной рефлексии.</p>	Рабочие тетради, цветные карандаши, кукла Пси-Маг, книга «Сказки о самой душевной науке»
Что я знаю о себе?	1	Актуализация рефлексивной позиции, развитие потребности в самоанализе и рефлексии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постройся в ряд по признаку</li> <li>2. Соревнование знатоков Мои плюсы и минусы</li> <li>3. Проверка домашнего задания</li> <li>4. Атомы</li> <li>5. Мое отражение в волшебных зеркалах</li> <li>6. Я на лесенках характера</li> <li>7. Домашнее задание</li> </ol>		Рабочие тетради, цветные карандаши, набор значков
Что я знаю о себе и других?	1	Помочь посмотреть на себя глазами других	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постройся в ряд по признаку</li> <li>2. Проверка домашнего задания</li> </ol>		Рабочие тетради, цветные карандаши

			<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Как расселить людей в домах?</li> <li>4. Три дома</li> <li>5. Самый - самый</li> <li>6. Домашнее задание</li> </ol>		
Я - это кто?	1	Помощь в осознании собственной уникальности и себя самого в прошлом, настоящем и будущем, развитие способности к самоанализу и рефлексии.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Это я. Это мое.</li> <li>2. Проверка домашнего задания</li> <li>3. Я - это кто?</li> <li>4. Поддерживающие руки</li> <li>5. Рассказ о своем Я</li> <li>6. Самый – самый</li> <li>7. Атомы</li> <li>8. Домашнее задание</li> </ol>		Рабочие тетради

Что такое эмоции?	1	Мотивирование на познание собственного эмоционального мира, осознание собственных эмоций	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. От улыбки станет всем теплей</li> <li>2. Передача предмета по кругу</li> <li>3. Превращение в животных</li> <li>4. Что такое эмоции?</li> <li>5. Угадай эмоции</li> <li>6. Какие эмоции я знаю?</li> <li>7. Домашнее задание</li> </ol>	Осознание и оценка собственных эмоций как регуляторов межличностного взаимодействия. Использование речевых и неречевых средств для выражения и понимания эмоций. Зачатки эмпатии как понимания чувств других	Рабочие тетради
Какие бывают эмоции?	1	Расширение активного словаря для обозначения эмоций, мотивирование на понимание собственных и чужих эмоций, развитие способности к их «прочтению»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. От улыбки станет всем теплей</li> <li>2. Покажи и угадай эмоцию</li> <li>3. Какие бывают эмоции</li> <li>4. Передача эмоций по кругу</li> <li>5. Подведение итогов</li> <li>6. Домашнее задание</li> </ol>		Рабочие тетради, карточки с названиями сказочных персонажей, медали
Конкурс чувствоведов	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передай эмоцию</li> <li>2. Список эмоций</li> </ol>		Набор карточек с названиями эмоций,

			<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Определи эмоцию</li> <li>4. Сценки</li> <li>5. Подведение итогов</li> <li>6. Домашнее задание</li> </ol>		<p>тексты этюдов для разыгрывани, листы бумаги, медали</p>
<p>Что я знаю о своих эмоциях?</p>	2	<p>Осознание богатства и уникальности собственного эмоционального мира, развитие способности к дифференцировке различных эмоций и выражению свих эмоций через рисунок</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заколдованная принцесса</li> <li>2. Проверка домашнего задания</li> <li>3. Наши эмоции</li> <li>4. Этюды</li> <li>5. Что я чувствую, слушая музыку?</li> <li>6. Опрос по пройденному материалу</li> <li>7. Домашнее задание</li> </ol>		<p>Рабочие тетради, аудиозапись эмоционально - насыщенных музыкальных фрагментов</p>
<p>Королевство Внутреннего мира</p>	1	<p>Стимулирование интереса к самопознанию, содействие осознанию содержания собственной психической реальности, развитие рефлексии</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка домашнего задания</li> <li>2. Что есть в королевстве внутреннего мира?</li> <li>3. Мой рисунок Королевства внутреннего мира</li> </ol>		<p>Рабочие тетради» кукла Пси-Мага, карточки с психологическими понятиями, изображение гномов</p> <p>ощущений, изображение Рыцарей темперамента, рисунок Дерева характера, рисунки эмоций</p>
<p>Королевство Внутреннего мира</p>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольная работа</li> </ol>		

