

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 53 ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО»**

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.Г. Ярошенко

«Утверждаю»

Директор МБОУ ЦО № 53 им.

Л.Н. Толстого

\_\_\_\_\_ Ж.В. Артамонова

Приказ № 324

от 1 сентября 2022 г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По внеурочной деятельности**

**«Психологическая азбука»**

**2022– 2023 учебный год**

**Педагог - психолог**

Грибкова Анастасия Алексеевна, без категории

**Класс**

1 класс

**Всего часов в год**

34

**Всего часов в неделю**

1

**г. Тула, 2022**

## Пояснительная записка

Программа психолого-педагогического сопровождения (ПППС) участников образовательных отношений разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";

3. Приказ от 30 августа 2013 года N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";

4. Приказа Минтруда России №544н от 18 октября 2013 г. Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" Зарегистрировано в Минюсте 6 декабря 2013, № 30550;

5. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 22 октября 1999 г. N 636 "Об утверждении положения о службе практической психологии в системе министерства образования РФ";

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.10.2011 №2562 "Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении";

7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Настоящая программа «Психологическая азбука» для 1-го класса создана на основе авторской программы Аржакаевой Т.А., Вачкова В.И., Поповой А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа. /Под. Ред. И.В. Вачкова – М.: издательство «Ось 89», 2005.

Основным содержанием программы «Психологическая азбука» является формирование у детей умения познавать самих себя, раскрывать свою субъективную реальность.

**Актуальность:** Обучение ребёнка в начальной школе – первая и очень значительная ступень в его школьной жизни. От степени освоения им новой учебной деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребёнка, развитие его как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

Решение проблемы развития психологической готовности детей к обучению на второй ступени связано с резервами младшего школьного возраста. Именно в этом возрастном периоде формируются необходимые психологические механизмы, позволяющие ребёнку адекватно принять новые условия деятельности. Задача психолога – помочь ребёнку раскрыть имеющийся потенциал и не допустить превращения недостатков развития в проблему.

**Цель** – развитие личности ребёнка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями.

**Задачи:**

- помочь детям быстрее и безболезненней адаптироваться к школьным условиям;
- обучить методам и приёмам познания себя;
- обучить детей осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;
- сформировать у детей ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира;
- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- научить детей осознавать и называть собственные переживания;
- помочь детям осознать свои задатки и способности;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения.

**Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:**

1. Личностные универсальные учебные действия (УУД):

- проявлять самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивать деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников;
- относиться открыто ко внешнему миру, чувствовать уверенность в своих силах во внеурочной деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность, договариваться и учитывать интересы других, контролировать свои эмоции;

- обсуждать проблемы, возникающие во время учебной или игровой деятельности, поддерживать разговор на интересующую его тему;

- осознавать чувства других людей и сопереживать им, понимать оценку учителем своих и чужих поступков.

## 2. Регулятивные универсальные учебные действия (УУД):

- принимать и сохранять учебную задачу;

- переносить навыки построения внутреннего плана действий выхода из игровой деятельности в учебную;

- владеть способами самооценки выполнения действий.

## 3. Коммуникативные универсальные учебные действия (УУД):

- иметь первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей;

- уметь задавать вопросы, проявлять не только любопытство, но и любознательность;

- умеет выслушать и понимать точку зрения другого, отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее.

## 4. Познавательные универсальные учебные действия (УУД):

- научиться рефлексировать, контролировать и оценивать процессы и результаты своей деятельности;

- уметь искать и выделять необходимую информацию;

- уметь самостоятельно ставить цели;

- анализировать и синтезировать объекты с целью выделения признаков;

- устанавливать причинно-следственные связи.

**Возрастная характеристика группы.** Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших школьников (6 – 8 лет).

**Сроки реализации программы.** Программа «Психологическая азбука» общим объемом 36 часов реализуется в течение года и рассчитана для учащихся 1 классов.

### **Форма обучения:**

- очная

- групповая

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

### **Содержание учебного 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. Профилактика школьной дезадаптации (4 часа)**

Диагностика. Умение помочь себе в момент страха, тревоги.

### **Раздел 3. Я, мои эмоции, чувства, ощущения (6 часов)**

Показать роль ощущений в познании окружающего мира, развивать осознание различных видов ощущений.

### **Раздел 4. Введение в мир психологии (6 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 5. Темперамент и характер (8 часов)**

Развивать понятие о разнообразии мышления. Умение осуществлять самоанализ. Командная работа. Учимся рассматривать позицию другого человека. Понимание конфликтов, работа с ними.

### **Раздел 6. Познание мира (4 часа)**

Развитие восприятие мира, тренировка внимательности. Умение рассуждать и анализировать информацию из разных источников. Анализ класса к концу года.

### **Программно - методическое обеспечение**

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Автор</b>
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	Рабочая программа «Тропинка к своему Я»	Хухлаева О.В. из-во «Генезис», Москва, 2011 год.

## Календарно-тематическое планирование

Всего: 33 часа

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты	Виды/ формы контроля
	по плану	по факту				
<b>Раздел 1. Я – теперь школьник (5 часов)</b>						
1			Знакомство с Психмагом. Создание группового коллажа. Ассоциация.	Комбинированный урок	Знакомство с новым классом. Подробное объяснение, кто такой психолог.	
2			Я теперь школьник. Что значит быть школьником?	Урок изучения нового материала	Умение рассказать о себе, умение раскрывать разные понятия, например «школьник, школа, учитель, школьные принадлежности и т.д.».	
3			Как зовут ребят моего класса.	Урок изучения нового материала	Выявление новых дружеских и негативных связей в классе.	
4			Диагностическое занятие.	Комбинированный урок	Диагностика позиции «Я», самооценки. Изучение уровня школьной мотивации.	
5			Мои друзья в классе. Кто такой друг? Как понять, что такое дружба?	Урок изучения нового материала	Работа, направленная на сплочение класса	
<b>Раздел 2. Профилактика школьной дезадаптации (4 часа)</b>						
1			Вербализация содержания школьной тревожности.	Комбинированный урок	Диагностика	
2			Разрядка школьной тревожности.	Комбинированный урок	Рефлексия. Учимся с раннего возраста.	
3			Как избавиться от страхов.	Урок изучения нового материала	Умение помочь себе в момент страха, тревоги.	
4			Визуализация страха и тревоги	Комбинированный урок	Создание образа страха и тревоги. Умение договариваться со своими чувствами.	

Раздел 3. Я, мои эмоции, чувства, ощущения (6 часов)						
1			Что такое эмоции? Какие бывают эмоции?	Урок изучения нового материала	Показать роль ощущений в познании окружающего мира, развивать осознание различных видов ощущений.	
2			Радость. Как ее доставить другому человеку.	Урок изучения нового материала	Показать роль ощущений в познании окружающего мира, развивать осознание различных видов ощущений.	
3			Грусть. Как понять, что я грущу? Что с этим делать? Как помочь другу, который расстроен.	Урок изучения нового материала	Показать роль ощущений в познании окружающего мира, развивать осознание различных видов ощущений.	
4			Гнев. Сердитость. Могут ли эти чувства принести пользу? Почему мы злимся и сердимся?	Урок изучения нового материала	Показать роль ощущений в познании окружающего мира, развивать осознание различных видов ощущений.	
5			Обида. Жадность. Что это и как избавиться? Я умею быть доброжелательным. Я умею быть ласковым.	Урок изучения нового материала	Показать роль ощущений в познании окружающего мира, развивать осознание различных видов ощущений.	
6			Любовь. Уважение. Почему они всегда идут рядом? Кого и что нужно любить и уважать? Почему это важные чувства для гармоничной жизни?	Комбинированный урок	Показать роль ощущений в познании окружающего мира, развивать осознание различных видов ощущений.	
Раздел 4. Введение в мир психологии (6 часов)						
1			Критическое мышление. Что	Изучение нового	Сформировать умение	

			значит это понятие? Почему современному человеку необходимо мыслить критически?	материала	фильтровать различную информацию. Способствовать адекватному толкованию полученной информации.	
2			Эмоциональный интеллект.	Изучение нового материала	Дать возможность детям понять важность корректного понимания своих эмоций и эмоций других людей.	
3			Социальный интеллект.	Изучение нового материала	Развить навыки социальной коммуникации.	
4			Я – это кто? Что я знаю о себе? Что я знаю о других?	Комбинированный урок	Актуализировать рефлексивную позицию. Помочь посмотреть на себя глазами других людей	
5			Психологическая безопасность. Почему ребенок имеет право сказать «нет», когда нарушают его психологические и физические границы.	Комбинированный урок	Сформировать базовые знания о личных границах. Составить карту своего тела с доступными и запретными зонами.	
6			Автопортрет	Комбинированный урок	Диагностическое занятие	
Раздел 5. Темперамент и характер (8 часов)						
1			Что такое темперамент? Типы темперамента	Урок изучение нового материала	Получение новых знаний.	
2			Разные люди – разные типы темперамента	Урок изучение нового материала	Рисунок себя, друга, сестры\брата. Рассказ о нарисованных людях. Понимание, что все люди разные.	
3			Разные люди – разные характеры. Какой характер у	Урок совершенствования	Развивать понятие о разнообразии мышления	



			других?	знаний, умений, навыков		
4			Какой у меня характер? Мой характер: оценим недостатки	Урок совершенствования знаний, умений, навыков	Умение осуществлять самоанализ.	
5			Я становлюсь сильным духом. Я умею <i>делать</i> задание вместе с другими.	Комбинированный урок	Командная работа. Учимся рассматривать позицию другого человека.	
6			Я становлюсь сильным духом. Я умею <i>слышать</i> мнение другого.	Комбинированный урок	Командная работа. Учимся рассматривать позицию другого человека.	
7			Конфликты. Что такое конфликт. Какие виды встречаются?	Урок изучения нового материала	Понимание конфликтов. Умение распознать их, контролировать себя и помогать другим.	
8			Способы разрешения конфликтов	Комбинированный урок	Проигрывание конфликтных ситуаций по ролям.	

Раздел 6. Познание мира (4 часа)

1			Мое внимание. Как быть внимательным?	Урок изучения нового материала	Развитие восприятия мира, тренировка внимательности.	
2			«Ореховый прутик» Развитие познавательной сферы	Урок изучения нового материала	Умение рассуждать и анализировать информацию из разных источников.	
3			О лете. Как я проведу лето? Что происходит в летнее время года? Куда можно отправиться? Что интересного нам приносит это время года? По кому я буду скучать? Что желаю одноклассникам на время каникул?	Урок изучения нового материала	Умение рассуждать и анализировать информацию из разных источников.	
4			Заключительное занятие. Создание группового коллажа.	Комбинированный урок.	Сравнение коллажа Анализ класса к концу года.	

### Содержание внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Я теперь школьник	5				
2.	Профилактика школьной дезадаптации	4				
3	Я и мои эмоции. Ощущения	6				
4	Введение в мир психологию	6				
5	Темперамент и характер	8				
6	Мультяшные приключения	4				
	Итого	33				