

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ**

ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ И.Н.ЗИКЕЕВА»

РАССМОТРЕНА
На заседании МО
Протокол № 1
От « 28 » 08. 2023 г.
Руководитель МО
К Корниюк Н.М.

СОГЛАСОВАНА
На заседании МС
Протокол №
От « 29 » 08 2023 г.
Председатель МС
Е Ржанных Е.Л.

УТВЕРЖДЕНА
На заседании ПС
Протокол №
От « 29 » 08 2023 г.
Председатель ПС
И Спасских И.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Психологическая азбука (кружок)»

для обучающихся 1 классов

Педагог-психолог: Дубок Оксана Александровна

Курск 2023

Пояснительная записка

Программа «Психологическая азбука» представляет собой систему развивающих групповых занятий, в ходе которых дети знакомятся с основными психологическими понятиями, получают возможность тренировать элементарные навыки рефлексии, самопознания. Программа позволяет максимально актуализировать личностный потенциал учащихся, который раскрывается самостоятельно, но при сопровождении психолога и участии одноклассников. «Психологическая азбука», являясь принципиально новой для начального образования программой, предполагает нестандартные подходы к отбору содержания, организационных форм занятий, к их структурированию. Такое психологическое сопровождение подразумевает постоянный и содержательный контакт с учителями и родителями, что, безусловно, востребовано.

Программа учит детей замечать проявления психологических фактов, закономерностей вокруг себя, в повседневной жизни, в своем поведении и поведении окружающих.

Цель и задачи курса.

Цель программы: развитие личности ребенка в пределах, определяющихся возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности.

Основной принцип: принцип метафоризации психологических представлений, обеспечивающий единство психологического материала с материалом конкретной личности.

Основные задачи:

- помочь успешно адаптироваться к школьным условиям;
- познакомить с базовым понятийным аппаратом психологии;
- знакомить с методами и приемами 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 с типологиями индивидуально-психологических особенностей человека;
- познакомить с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- научить детей осознавать и называть собственные переживания;
- способствовать осознанию своих задатков, способностей;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения.

Описание места курса в учебном плане:

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю по 35 минут. Курс рассчитан на 4 года обучения. В 1 классах, находящихся в условиях адаптации, работа предпочтительней со всем классом. Систематическая работа с коллективом позволяет лучше узнать детей, держать их в поле профессионального зрения, отслеживать ход их психического развития, тем самым, предупреждая психологическое неблагополучие учащихся, группы в целом.

Формы проведения занятий.

- рассказ психолога;
- игра;
- психотехнические, психогимнастические упражнения;
- беседа;
- разбор иллюстраций, наглядных пособий;

- изобразительная деятельность;
- написание сочинений;
- чтение специально подобранных текстов и «психологических» сказок.

Основные методы и методики.

- беседа, рассказ;
- анкетирование;
- анализ продуктов творческой деятельности;
- интеракция;

Методы: активны, эмоционально окрашены, рефлексивны, оптимальны по трудности, метафоричны, событийны.

Методики:

- традиционные обучающие приемы;
- ритуалы знакомства, представления, прощания;
- разминочные, разогревающие техники;
- приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- техники релаксации;
- психотехники самооценки и взаимооценки;
- упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
- развивающе-тренировочные упражнения;
- сказкотерапевтические упражнения;
- подвижные игры.

Планируемые результаты.

Личностные УУД:

- формирование внутренней позиции школьника, ориентированной на содержательные моменты школьной действительности;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, учебно-познавательный интерес к новым знаниям и способам решения задач;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для саморегуляции.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей.

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, устанавливать аналогии.

Целевые воспитательные приоритеты (уровень начального общего образования) для изучаемых разделов.

Раздел 1. Я теперь школьник:

- активизировать стремление узнавать новое, проявление любознательности, умение ценить знания;
- помочь в осознании социальной позиции;
- знакомить детей друг с другом, создавать игровую атмосферу.

Раздел 2. Введение в мир психологии:

- поощрять познавательную любознательность;
- развивать уверенность в себе, умение быть открытым и общительным, не стесняться, учиться быть в чем-то непохожим на других;
- развивать эмоциональный интеллект: сопереживать, проявлять сострадание, устанавливать хорошие отношения с другими людьми, уважительно относиться к людям, отличающимся от себя самого, вне зависимости от пола, национальности и другого.

Раздел 3. Психика и познание мира:

- воспитывать трудолюбие, «пытливость» ума, умение доводить начатое дело до конца;
- воспитывать познавательную культуру;
- способствовать культуре самопознания: знание, принятие и улучшение своих индивидуальных когнитивных особенностей;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни;
- помочь в осознании значимости целенаправленного сосредоточения внимания для достижения успеха.

Раздел 4. Темперамент и характер:

- воспитывать любящих, прислушивающихся к старшим, отзывчивых людей, умеющих вносить вклад в домашние дела семьи;
- нацеливать обучающихся на миролюбие, развивать умение решать конфликтные ситуации словами, а не кулаками;
- воспитывать качества вежливого, опрятного, общительного, знающего свои недостатки, опирающегося на достоинства, человека;
- способствовать осознанию уникальности и неповторимости каждого человека, мотивировать на познание особенностей своего темперамента, характера.

Раздел 5. Я и мои эмоции:

- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, защищать слабых, способствовать устремлениям обучающихся устанавливать хорошие отношения с окружающими, умению прощать обиды;
- развивать эмпатийность как черту;
- воспитывать культуру психоэмоциональной грамотности, понимание связи физических и душевных составляющих человека;
- стимулировать интерес к самопознанию, содействовать осознанию содержания собственной психической реальности, развивать рефлексивность;
- способствовать умению ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать себя, свое мнение самостоятельно конструктивным способом.

Календарно-тематическое планирование.

№	Раздел программы	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
				по плану	по факту
1.	Я теперь школьник.	Знакомство.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
2.		Я теперь школьник.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
3.		Что значит быть школьником?	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
4.		Знакомство с Пси-Магом.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
5.		Диагностика: изучение социально-психологической адаптации к школе.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
6.	Введение в мир психологии.	Королевство Внутреннего Мира.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
7.		Сказка о волшебных зеркалах.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
8.		Что я знаю о себе?	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
9.		Диагностика: изучение самооценки первоклассника.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
10.		Что я знаю о себе и о других?	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
11.		Я – это кто?	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
12.			Мои ощущения.	1	1А- 1Б-

	Психика и познание мира.			1В-	1В-
13.		Диагностика: коммуникативные действия.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
14.		Мое восприятие мира.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
15.		Мое внимание.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
16.		Развиваем внимание.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
17.		Диагностика: регулятивные действия.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
18.		Я умею быть внимательным.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
19.		Темперамент и характер.	Темперамент, типы темперамента.	1	1А- 1Б- 1В-
20.	Диагностика: нравственно-этическая ориентация.		1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
21.	Разные люди – разные типы темперамента.		1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
22.	Разные люди – разные характеры.		1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
23.	Мой характер, характер других.		1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
24.	Диагностика: исследование мотивации.		1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
25.	Мой характер: оценим недостатки.		1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-

26.	Я и мои эмоции.	Что такое эмоции, какие они бывают.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
27. 28.		Диагностика: познавательные универсальные действия.	2	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
29.		Конкурс чувствоведов.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
30.		Что я знаю о своих эмоциях.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
31.		Королевство Внутреннего Мира	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
32.		Работа с эмоциональной сказкой.	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-
33.		Мини-тренинг «Это – Я!»	1	1А- 1Б- 1В-	1А- 1Б- 1В-

Краткое содержание занятий.

Раздел 1. Я теперь школьник.

Тема 1. Знакомство: упражнение, позволяющее познакомиться с детьми. Упражнения по теме: «Давайте знакомиться», «Прошепчи свое имя». Задание представиться по кругу. Работа с тетрадью. Игра. Подведение итогов. Домашнее задание.

Тема 2. Я теперь школьник: введение в тему занятия и разминка: игра «Взялись за руки», проверка домашнего задания, включающая обсуждение правил поведения школьника. Работа в тетрадях. Задания «Новичок в школе», «План школы». Игра «Путаница -1». Домашнее задание.

Тема 3. Что значит быть школьником?: введение в тему и разминка: упражнение «Надувная кукла». Работа по теме: игра «Ты кто?». Проверка домашнего задания, включающая выставку рисунков на тему «Я в школе» с обсуждением. Беседа по теме «Что значит быть школьником?». Игровой момент «Кто есть кто?». Задание в тетрадях. Игра «Путаница -2». Д\з: «Режим дня школьника».

Тема 4. Знакомство с Пси-Магом: введение в тему и разминка «Угадай визитку». Работа по теме: проверка домашнего задания. Беседа «Знакомство с Пси-Магом». Задание «Как найти новичка в школе?». Игра «Путаница». Подведение итогов. Д\з: рисунок Пси-Мага.

Тема 5. Диагностика.

Раздел 2. Введение в мир психологии.

Тема 6. Королевство внутреннего мира: разминка «Необычное приветствие». Проверка домашнего задания в виде выставки. Беседа «Королевство Внутреннего Мира». Рисование Королевства Внутреннего Мира. Время книги «Сказка о волшебных зеркалах». Подведение итогов. Д\з в тетради: рисунок понравившегося эпизода.

Тема 7. Сказка о волшебных зеркалах: разминка. Проверка домашнего задания. Время книги: продолжается сказка о волшебных зеркалах до определенного места с вопросами на понимание смысла услышанного. Задания «Отражение Кари в волшебных зеркалах» и «Новое отражение Кари в волшебных зеркалах». Домашнее задание, смысл которого завершить выполнение задания.

Тема 8. Что я знаю о себе?: упражнение «Постройся в ряд по признаку». Работа по теме: работа с понятием «качества» в форме игры «Соревнование знатоков». Упражнение «Мои плюсы и минусы» в тетрадях. Проверка домашнего задания. Упражнение-игра «Атомы». Задание «Мое отражение в волшебных зеркалах»: рисунок-отражение, каким я хотел бы стать. Диагностическое задание «Я на лесенках характера». Д\з: «Мой тезка».

Тема 9. Диагностика.

Тема 10. Что я знаю о себе и о других?: проверка домашнего задания. Задания по теме: «Как расселить людей в домах?» и «Три дома». Подведение итогов в форме упражнения «Самый-самый». Д\з: презентация «Когда я был маленьким».

Тема 11. Я – это кто?: игра-разминка «Это я. Это мое». Проверка домашнего задания. Задание в кругу «Я – это кто?». Упражнение «Поддерживающие руки». Задание «Рассказ о своем Я». Подвижная игра на завершение. Д\з: рисунок «Я – раньше, Я – сейчас, каким хочу стать».

Раздел 3. Психика и познание мира.

Тема 12. Мои ощущения: игра-разминка «Четыре стихии». Работа по теме: практикум «Ощущения». Время книги: отрывок из книги сказок. Подведение итогов. Д\з: найти и принести самый необычный предмет.

Тема 13. Диагностика.

Тема 14. Мое восприятие мира: беседа-опрос по теме «Мои ощущения». Конкурс «Самый «ощутимый» предмет». Беседа о понятии «восприятие». Задание с последующей

работой в тетради «Я вижу то, что слышу». Задание «Чудесный мешочек». Д\з: рисунок предмета по форме.

Тема 15. Мое внимание: проверка домашнего задания в форме работы в паре. Задание «Рисунок Королевства Внутреннего Мира». Упражнение «Проверь себя!». Задание по теме «Внимателен ли я?». Время книги. Обратная связь. Д\з: рисунок понравившегося эпизода сказки про Иванушку.

Тема 16. Развиваем внимание: релаксационное упражнение на внимание. Проверка домашнего задания + беседа. Игры: «Буквы алфавита», «Печатаю на компьютере», «Зеваки». Рефлексия «Оцени свою работу», «Самый-самый». Д\з: рисунок плана класса по памяти.

Тема 17. Диагностика.

Тема 18. Я умею быть внимательным: работа по теме: задание «Кто больше слов запомнит?», проверка домашнего задания, игры на внимание. Упражнение «Кто что делает». Подведение итогов. Возвращаемся к словам вначале занятия, проверяя долговременную память. Рефлексия «Оцени свою работу».

Раздел 4. Темперамент и характер.

Тема 19. Темперамент, типы темперамента: проверка домашнего задания. Беседа-опрос по теме «Типы темперамента». Разыгрывание сценок из сказки. Дочитывается сказка о типах темперамента.

Тема 20. Диагностика.

Тема 21. Разные люди – разные типы темперамента: релаксационная разминка «Лучик внимания». Работа по теме. Задание «Шляпа». Разыгрывание сценок. Игра-импровизация «Нет мороженого».

Тема 22. Разные люди – разные характеры: беседа о характере. Работа с понятием «противоположная» черта. Игра «Сказочный художник». Время книги: «Сказка о Деревьях-Характерах». Работа в тетрадях «Мое Дерево-Характер». Рефлексия «И я...». Д\з: найти пословицу о характере.

Тема 23. Мой характер, характер других: введение в тему и разминка – проверка домашнего задания. Задание «хорошие и плохие черты характера», стихотворение «Что такое хорошо и что такое плохо». Упражнения: «Зеркало», «Мое отражение в зеркале». Задание «Мой психологический портрет». «Сказочный художник», беседа «Хороший – плохой характер», «Царевна-Несмеяна». Разыгрывание этюдов «Сеня-Растеряшка», «Молчок», «Капитан» Д\з: рисунок сказочного героя, на которого вы похожи по характеру.

Тема 24. Диагностика.

Тема 25. Мой характер: оценим недостатки: игра «Солнце и планеты», работа в тетради «Круг моих качеств». «Презентация сказочных героев». Беседа-опрос «От поступков к характеру». Разыгрывание сценок «Мороженое», «Три характера». Работа с «Лесенками характера». Д\з: рисунок любой выбранной эмоции.

Раздел 5. Я и мои эмоции.

Тема 26. Что такое эмоции, какие они бывают?: упражнение-разминка «От улыбки станет всем теплей». По теме: игра «Преобразование в животных», беседа-объяснение «Что такое эмоции?», задание «Угадай эмоции!». По теме: «Покажи и угадай эмоцию», беседа-опрос «Какие бывают эмоции?», «Передача эмоций по кругу». Проверка д\з. Подведение итогов. Д\з: вести дневник эмоций в течение двух недель".

Тема 27 -28. Диагностика.

Тема 29. Конкурс чувствоведов: введение в тему и разминка «Передай эмоцию», «Список эмоций», «Определи эмоцию». Задание «Сценки». Подведение итогов работы команд. Д\з: ведение дневника эмоций.

Тема 30. Что я знаю о своих эмоциях?: игра-разминка «Заколдованный принц (принцесса)». Проверка дневников наблюдений. По теме: «Наши эмоции», «Этюды», Что

я чувствую, слушая музыку?». Подведение итогов. Д\з: придумать сказку об одной эмоции.

Тема 31. Королевство внутреннего мира: проверка д\з. По теме: беседа «Что есть в Королевстве Внутреннего мира?». Контрольная работа. Задание рисунок «Мое Королевство Внутреннего Мира».

Тема 32. Работа с эмоциональной сказкой: сказкотерапевтические методики, приемы, выбор сказки свободный.

Тема 33. Мини-тренинг «Это – Я!»: создание особого портрета-коллажа. Презентация. Завершение в кругу: «Спасибо за...».

Формы и виды контроля:

- текущий – наблюдение во время занятий, знакомство с продуктами творческой тетради;
- промежуточный – соревнования, работа в команде, конкурсы, задания по разделам, дневник самонаблюдений;
- итоговый – контрольная работа, обобщающие итоговые занятия командного и индивидуального формата.

Список литературы для учителя.

1. Белопольская Н. Л. Азбука настроений. Эмоционально-когнитивная игра для детей 4-10 лет. – М.:Когито-центр, 2008.
2. Вачков И.В. Сказки о самой душевной науке. – М.: Генезис, 2012.
3. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось -89, 2001.
4. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука. Рабочая тетрадь. 1 класс. – М.: Генезис, 2012.
5. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2012.
6. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2009.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение; Владос, 1995.
8. Шипицына Л. М. и др. Основы коммуникации. Программа развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми. – СПб.: Образование, 1995.