

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Департамент образования администрации городского округа Тольятти
МБУ «Лицей № 67»

РАССМОТРЕНА
на заседании кафедры
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 29. 08.2023 г.

ПРИНЯТА
Педагогическим
советом
МБУ «Лицей № 67»
Протокол № 1 от 30.
08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБУ «Лицей № 67»
№464-о/д от 01.09.2023г
К.А.Колосов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета внеурочной деятельности

«Психологическая азбука»

для обучающихся 1-4 классов

Тольятти 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Психологическая азбука» 1 класс создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

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

Основные задачи:

- Помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к школьным условиям;
- Познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии;
- Учить методам и приемам 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»;
- Научит детей осознавать и называть собственные переживания;
- Помочь осознать свои задатки и способности;
- Ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображений.

Общая характеристика предмета

Настоящая программа «Психологическая азбука» для 1-го класса создана на основе авторской программы Аржакаевой Т.А., Вачкова В.И., Поповой А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1-м классе. 2-е изд. – М.: Генезис, 2013.

На занятиях по "Психологической азбуке" дети играют, рассказывают о себе, свободно выражают себя в рисунке, танце, движении, размышляют вслух, выполняют индивидуальные и групповые задания, разыгрывают сценки, разгадывают психологические загадки, слушают и обсуждают специально придуманные сказки, расслабляются под музыку, участвуют в конкурсах. По достигаемым задачам и используемым методам занятия по "Психологической азбуке" представляют собой развивающие групповые занятия.

Одна из важных особенностей развивающих занятий по программе "Психологическая азбука" заключается в том, что они не только позволяют развивать самосознание детей в процессе специально организованного самоузнавания и взаимоузнавания, но и дают возможность самому психологу (или педагогу) лучше узнать детей, держать их в поле профессионального зрения, отслеживая ход и достижения их психического развития, замечая возникающее

психологическое неблагополучие, и, в конечном счете, предупреждать появление серьезных психологических проблем у ребенка.

Структура занятий включает в себя, как правило, три основных этапа: подготовительный (повторение пройденного, проверка домашнего задания, подготовка к восприятию материала, настрой на занятие) основной (изложение учителем нового материала, работа по теме, выполнение развивающих упражнений), подведение итогов и выводы.

В комплект методических материалов к программе входят:

- Методические пособия для психолога, включающие теоретическое обоснование содержания программы, примерные конспекты в 1-4 классах;
- Книга для чтения – «Сказка о самой душевной науке» (автор – Вачков И.В.): в течение первого и второго годов обучения – повесть «Королевство внутреннего мира»; в течение третьего и четвертого годов обучения – «Королевство разорванных связей»;
- Рабочие тетради для каждого года обучения, выполняющие функции своеобразного дневника ребенка и соответствующие содержанию разделов программы и тем занятий.

Место предмета в учебном плане

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю. Курс рассчитан на четыре года обучения.

Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования

Личностные универсальные учебные действия (УУД)

Общая характеристика: обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях:

Виды личностных УУД:

1. Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение.
2. Смыслообразование — поиск и установление личностного смысла учения (т.е. «значения для себя»), понимание границ того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление к преодолению разрыва между этими областями.
3. Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания исходя из социальных и личностных ценностей.

У выпускника начальной школы *будут сформированы:*

- внутренняя позиция школьника на уровне эмоционально - положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика» как примера для подражания;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов

требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- этические чувства — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Коммуникативные УУД

Общая характеристика: 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 в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Виды коммуникативных УУД:

1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.

2. Постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.

3. Разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.

4. Управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий.

5. 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.

В этой связи выпускник начальной школы **научится:**

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- 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, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные УУД

Общая характеристика: обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности.;

Виды регулятивных УУД:

1. Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.
2. Планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий.
3. Прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.
4. Контроль — сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
5. 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.
6. Оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы.
7. Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

В этой связи выпускник начальной школы *научится*:

- 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 по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УУД

Общая характеристика: обеспечивают возможность познания предметного и социального мира; включают общеучебные, логические УУД, а также УУД, связанные с постановкой и решением проблемы.

Виды познавательных УУД:

1. Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).
2. Синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.
3. Выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов.
4. Подведение под понятие, выведение следствий.
5. Установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений.
6. Построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений.
7. Доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование.
8. Формулирование проблемы.
9. Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

В этой связи выпускник начальной школы **научится:**

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, устанавливать аналогии.

Содержание программы

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

В программу «Психологическая азбука» для первого класса входят пять основных разделов:

1 раздел. Я теперь школьник (вхождение в новую роль).

Цель раздела – помочь детям быстрее войти в непривычный пока для них мир школьной жизни, облегчить процессы адаптации к новым условиям, освоить новую социальную позицию школьника.

2 раздел. Введение в мир психологии.

Цель – раскрыть перед детьми сначала в сказочной метафорической форме, а затем в конкретной форме реальных проявлений просторы Королевства Внутреннего мира – психического мира каждого человека.

3 раздел. Психика и познание мира.

Цель раздела – знакомство учащихся с тем, как мы познаем окружающий мир, с помощью каких органов чувств мы воспринимаем действительность, что такое познавательные психические процессы.

4 раздел. Темперамент и характер.

Этот раздел способствует изучению учащимися своих индивидуальных психологических особенностей.

5 раздел. Я и мои эмоции.

Основная цель раздела – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл.

	Название занятия	Ключевые задачи, решаемые на занятии	Планируемые образовательные результаты
Я теперь школьник	Знакомство	познакомиться друг с другом и ввести в игровую атмосферу	— эмоционально-положительное отношение к школе;
	Знакомство продолжается	создать условия для самораскрытия и мотивирование на взаимопознание	— адекватное осознанное представление о
	Я теперь школьник	познакомить с правилами школьной жизни и занятий	качествах хорошего ученика;
	Что значит быть школьником?	помочь в осознании социальной позиции школьника	— принятие образца «хорошего ученика» как примера для
	Знакомство с Пси-Магом	создать мотивацию на познание самих себя и дать первоначальное представление о психической реальности	
Введение в мир	Королевство Внутреннего мира	поддержать мотивацию на познание самих себя и одноклассников, создать первоначальное представление о специфике психической реальности	— способность к самопознанию и самооценке; — зачатки

	Сказка о волшебных зеркалах-1	укрепить интерес к самопознанию, познакомить с основными составляющими Я-образа, развивать	личностной рефлексии
	Сказка о волшебных зеркалах-2	самоанализ и рефлексии	
	Что я знаю о себе?	актуализировать рефлексивную позицию, развивать потребность в самоанализе и рефлексии	
	Что я знаю о себе и о других?	помочь посмотреть на себя глазами других людей	
	Я — это кто?	помочь осознать собственную уникальность и себя самого в прошлом, настоящем и будущем, развивать способности к самоанализу и рефлексии	
Психика и познание мира	Мои ощущения	показать роль ощущений в познании окружающего мира, развивать осознание различных видов ощущений	— осознание и оценка особенностей своих ощущений, восприятия, внимания как причин успешности/неуспешности учебной деятельности; — стремление к самоизменению
	Мое восприятие мира	содействовать осознанию уникальности собственного восприятия окружающего мира	
	Мое внимание	содействовать осознанию актуального состояния своего внимания, развивать внимательность	
	Как быть внимательным?	развивать умение замечать свои ошибки, концентрацию, устойчивость, распределение и переключение внимания	
	Развиваем свое внимание	помочь в осознании значимости целенаправленного сосредоточения внимания для достижения успеха, активизировать и развивать произвольное внимание	
	Я умею быть внимательным	мотивировать на развитие собственного внимания, развивать произвольное внимание и наблюдательность	

Темперамент и характер	Что такое темперамент?	содействовать осознанию индивидуальных различий между людьми, познакомить с психологическими особенностями различных типов темперамента	—осознание и оценка особенностей своего темперамента и характера как причин успешности/неуспешности общения в школе; —позитивное самоотношение; —ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей
	Типы темперамента	способствовать осознанию уникальности и неповторимости каждого человека, мотивировать на познание особенностей своего темперамента, развивать умение различать его типы	
	Разные люди — разные типы темперамента	закрепить умение различать типы темперамента, содействовать осознанию собственной уникальности и неповторимости через обнаружение у себя особенностей того или иного типа темперамента, развивать экспрессивные возможности	
	Разные люди — разные характеры	обогащить запас слов, используемых для обозначения черт характера, развивать умение описывать черты характера других людей и произвольность поведения	
	Какой у меня характер?	мотивировать на осознание черт собственного характера, актуализировать нравственные представления о хороших и плохих чертах характера, способствовать осознанию особенностей	
	Какой характер у других	собственного характера на основе нравственной оценки своих поступков, поддержать позитивное самоотношение при обогащении представлений о себе	
	Мой характер: оценим недостатки	содействовать осознанию непривлекательных черт своего характера за счет получения от одноклассников обратной связи, развивать рефлексивные способности и способности оценки других людей	

Я и мои эмоции	Что такое эмоции?	мотивировать на познание собственного эмоционального мира, способствовать осознанию собственных эмоций	—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 людей
	Какие бывают эмоции?	показать богатство и многообразие эмоциональных проявлений людей, расширить активный словарь для обозначения эмоций, мотивировать на понимание собственных и чужих эмоций, развивать способности к их «прочтению», мимический и жестовый репертуар выражения эмоций, содействовать осознанию способов выражения собственных эмоций	
	Конкурс чувствоведов		
	Что я знаю о своих эмоциях?	способствовать осознанию богатства и уникальности собственного эмоционального мира, развивать способности к дифференцировке различных эмоций и выражать свои эмоции через рисунок	
	Королевство внутреннего мира	стимулировать интерес к самопознанию, содействовать осознанию содержания собственной психической реальности, развивать рефлекссию	

Тематическое планирование

№	Содержание	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
РАЗДЕЛ I. Я теперь школьник				
1.1	Знакомство	1		
1.2	Знакомство продолжается	1		
1.3	Я теперь школьник	1		
1.4	Что значит быть школьником?	1		
1.5	Знакомство с Пси-Магом	1		
РАЗДЕЛ II. Введение в мир психологии				
2.1	Королевство внутреннего мира	1		
2.2	Сказка о волшебных зеркалах-1	1		

2.3	Сказка о волшебных зеркалах-2	1		
2.4	Что я знаю о себе?	1		
2.5	Что я знаю о себе и о других?	1		
2.6	Я – это кто?	1		
2.7	Итоговое занятие по теме «Введение в мир психологии»	1		
Раздел III. Психика и познания мира				
3.1	Мои ощущения	1		
3.2	Мое восприятие мира	1		
3.3	Моё внимание	1		
3.4	Как быть внимательным?	1		
3.5	Развиваем своё внимание	1		
3.6	Я умею быть внимательным!	1		
Раздел IV. Темперамент и характер				
4.1	Что такое темперамент?	1		
4.2	Типы темперамента	1		
4.3	Разные люди – разные типы темперамента	1		
4.4	Разные люди – разные характеры	1		
4.5	Какой у меня характер?	1		
4.6	Какой характер у других?	1		
4.7	Мой характер: оценим недостатки	1		
4.8	Итоговое занятие по теме «Темперамент и характер»	1		
Раздел V. Я и мои эмоции				
5.1	Что такое эмоции?	1		
5.2	Какие бывают эмоции?	1		
5.3	Конкурс чувствоведов	1		
5.4	Что я знаю о своих эмоциях?	1		
5.5	Королевство Внутреннего мира	2		
5.6	Итоговое занятие	1		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. – М.: Когито-центр, 2008.
2. Вачков И.В. Сказка 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 общеобразовательная 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.