

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Тутурская средняя общеобразовательная школа

Центр образования естественно-научной и технологической  
направленностей

«Согласовано»

«Утверждено»

Руководитель Центра «Точка  
роста»

Приказом № 92-од от 30.08.2024

\_\_\_\_\_ Трифонова О.В.

«30» августа 2024г.

**Рабочая программа начального общего образования**

**курса внеурочной деятельности**

**«Психологическая азбука»**

(для 2-4 классов)

Составитель программы:

Педагог-психолог Коротких Е.В.

2024 г.

с. Тутура

## Пояснительная записка

Рабочая программа развивающих занятий «Психологическая азбука» предназначена для учащихся 2-4 классов.

Рабочая программа на 2024-2025 учебный год для обучающихся 2-4 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022).
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373).
- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказа № 569 от 18 июля 2022 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286.
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Учебно-методических пособий Т.А. Аржакаевой, И.В. Вачкова, А.Х. Поповой «Психологическая азбука» для 2,3,4 классов.

Для реализации программы используются методические пособия и рабочие тетради для педагога и обучающихся:

*1. Для педагога:*

- Методические пособия программы развивающих занятий в 1-4 классе «Психологическая азбука» Т.А. Аржакаевой, И.В. Вачкова, А.Х. Поповой;
- поурочные разработки по программе.

*2. Для обучающихся:*

- Рабочие тетради на печатной основе.

На изучение предмета в 2-4 классах учебным планом отводится 1 час в неделю, всего 36 часа (36 учебных недели).

## Цели, задачи развивающей программы

За последние десятилетия в обществе произошли кардинальные изменения в представлении о целях образования и путях ее реализации. Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий (УУД), обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Все это достигается путем сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта.

В каждом обществе присутствуют представления об идеальном типе личности, отражающих набор ценностных нормативных характеристик, которые даются человеку обществом в определенную историческую эпоху. Эти характеристики идеального типа личности находят свое выражение в ценностных ориентациях образования как ведущего института социализации личности, направленного на создание соответствующего этим ориентациям репертуара социальных установок, обеспечивающих формирование личности как идеального представителя гражданского общества.

Ценностные ориентиры начального образования личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки начального образования.

В основе содержания программы — знакомство детей с основными психологическими понятиями, формирование у детей умения познавать самих себя, раскрывать свою субъективную реальность, тренировка элементарных умений и навыков рефлексии.

**Цель** — развитие личности ребенка, в частности развитие его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности.

**Основной принцип** — через работу с материалом психологии как науки и с психологическим материалом как содержанием внутреннего мира каждого конкретного ученика — к самопознанию и личностному развитию. Программа призвана решить следующие **задачи**:

- Облегчение процессов адаптации к школьным условиям;
- Знакомство детей с базовым понятийным аппаратом психологии и ее предметом;
- Изучение методов и приемов познания себя;
- Осознание осмысленного отношения к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;
- Ознакомление учащихся с имеющимися в науке типологиями индивидуально-психологических особенностей человека с целью осознания ими собственных характеристик;
- Знакомство детей с понятиями «чувства» и «эмоции» и осознание ими собственных переживаний;
- Осознание детьми собственных задатков и способностей и их ориентация на развитие творческих способностей и воображения.
- 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.

### **Структура учебных занятий**

Структура занятий включает в себя, как правило, три основных этапа:

- 1) подготовительный (повторение пройденного, проверка домашнего задания, подготовка к восприятию материала, настрой на занятие, разминочные задания),
- 2) основной (изложение учителем нового материала, работа по теме, выполнение развивающих упражнений; а также, если занятие продолжает изучаемый раздел, тогда добавляется актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами),
- 3) подведение итогов и выводы (рефлексия результатов занятия, эмоциональное отреагирование (что понравилось, что заинтересовало), осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала).

На всех занятиях используются следующие разнообразные и взаимодополняющие **способы и методы достижения цели:**

- беседа и объяснение;
- игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками);
- психотехнические и психогимнастические упражнения;
- тренинги;
- задания на самоанализ и рефлексия, самооценку и взаимооценку;
- разбор иллюстраций и наглядных пособий;
- экспрессивные приёмы самовыражения и релаксационные техники; • чтение специально подобранных текстов и психологических сказок.

Объём учебного времени с 2 по 4 класс составляет 1 час в неделю, общий объём учебного времени составляет 36 часов.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

У учащихся сформируются:

*Основные умения и навыки:*

1. Умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
2. Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
3. Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
4. Умение общения и достойного поведения с одноклассниками;
5. Навыки коллективной деятельности.

*Основные результаты, после изучения данного курса:*

1. Низкий уровень тревожности;
2. Высокая и нормальная самооценка;
3. Позитивное отношение к себе и своей личности;
4. Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами;
5. Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению.

В личностной сфере:

*Учащиеся научатся:*

- сформировать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развить этические чувства — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

*Учащиеся получают возможность:*

- повысить учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- получить знания основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- повысить мотивационную основу учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

В познавательной сфере:

*Учащиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

*Учащиеся получают возможность:*

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- переносить навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности в учебную;

В коммуникативной сфере:

*Учащиеся научатся:*

- задавать вопросы, проявлять не только любопытство, но и любознательность.
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

*Учащиеся получают возможность:*

- суметь выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою;
- иметь первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей, приходиться к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

### **Ожидаемые результаты для 2-го класса**

**Ученик научится:**

- мотивации на самопознание;
- зачаткам осознания своих достоинств и недостатков;
- умению работать в паре;

- осознанию актуальных желаний и мотивов поведения;
- зачаткам рефлексивной самооценки;
- осознанию своих когнитивных возможностей и способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- стремлению к совершенствованию своих способностей;
- сформированному на уровне представления умению решать проблемы творческого характера;
- мотивации на дальнейшее самопознание.

**Ученик получит возможность научиться:**

- сформированной мотивации достижения результата;
  - произвольному запоминанию с использованием мнемотехнических приемов;
- сформированным на уровне представления умениям:
- 1) анализу объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
  - 2) синтезу как составлению целого из частей;
  - 3) сравнению, сериации и классификации по существенным признакам;
  - 4) генерализации и выведению общности для целого ряда или класса единичных объектов;
  - 5) подведению под понятие на основе распознавания объектов, выделению существенных признаков и их синтеза;

**Ожидаемые результаты для 3-го класса**

**Ученик научится:**

- осознанию важности общения со сверстниками и взрослыми;
  - формированию мотивационной основы для усвоения знаний по психологии;
- формированию учебно-познавательного интереса к новым областям знаний, новым способам решения задач; - умениям:
- 1) формулировать собственное мнение и позицию;
  - 2) адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
  - 3) допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной;
  - 4) ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
  - 5) учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве;
  - 6) договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

**Ученик получит возможность научиться:**

- умениям:
- 1) задавать вопросы;
  - 2) строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
  - 3) предвидеть последствия коллективных решений;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
  - эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества;
  - усвоение моральных ценностей: «дружба», «настоящий друг», «индивидуальность», «понимание друг друга», «толерантность», «сочувствие», «сопереживание».

## Ожидаемые результаты для 4-го класса

### Ученик научится:

- осознанию важности познания и улучшения навыков общения;
- формированию ценностного отношения к общению, взаимодействию;
- адекватному использованию речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- формированию собственного мнения и позиции;
- слушать;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- эмпатии как пониманию чувств других людей и сопереживание им;
- умению учитывать позиции других людей;
- обосновывать собственную позицию;
- усвоению таких ценностей, как «семья», «родительская любовь»;
- формированию качеств, необходимых для эффективного взаимодействия и сотрудничества;
- формированию положительной адекватной самооценке;
- эмпатии как пониманию чувств других людей и сопереживание им; - мотивации на дальнейшее самопознание и саморазвитие.

### Ученик получит возможность научиться:

- задавать партнерам вопросы, необходимые для совместного решения задачи;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, что – нет;
- координировать в ходе сотрудничества разные точки зрения;
- договариваться и приходить к общему решению, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умению видеть свои достоинства и недостатки.

## Основное содержание программы

В программу «Психологическая азбука» для 2-го класса входят пять основных разделов:

### **1 раздел. Введение в мир психологии.**

Цель раздела – осознание детьми своих качеств своего характера, умение выражать свои чувства и впечатления с помощью слов, невербальных и изобразительных средств. Мотивация на самопознание и самоизменение. Зачатки осознания своих недостатков и достоинств. Умение работать в паре.

### **2 раздел. Я и мои желания.**

Цель раздела – познакомить детей с понятиями «желания» и «потребности». Научить осознавать свои актуальные желания и мотивы поведения. Сформировать мотивацию достижения результатов. Способствовать развитию у детей рефлексивной самооценки.

### **3 раздел. Кладовая памяти.**

Этот раздел направлен на осознание детьми своих когнитивных возможностей, способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении. Способствовать стремлению совершенствовать свои способности, в первую очередь, произвольного запоминания.

### **4 раздел. Лабиринты мышления.**

Основная цель раздела – развитие логического мышления, а именно: анализа, синтеза, сравнения, классификации и генерализации.

### **5 раздел. Как стать талантливым.**

Цель - стимулирование креативных способностей. Умение решать задачи творческого характера. Мотивация на дальнейшее самопознание.

В программу «Психологическая азбука» для 3-го класса входят пять основных разделов:

### **1 раздел. Введение в психологию общения.**

Цель раздела – пробудить интерес к психологии общения, самопознанию и рефлексии, к своему «Я». Показать важность развития навыков взаимодействия и сотрудничества. Настроить учащихся на осмысление своих отношений с одноклассниками.

### **2 раздел. Психология отношений: Ты – Я – Он/Она = Мы.**

Цель – дать учащимся представление о содержании понятий «конфликт» и «контакт». Развивать экспрессивные способности и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества. Научить понимать разницу между тем, как воспринимает себя сам учащийся и как его воспринимают другие. Помочь учащимся осознать особенности своего отношения к представителям противоположного пола. Научить предвидеть последствия коллективных решений.

### **3 раздел. Сокровища и тайны дружбы.**

Цель этого раздела – познакомить с содержанием понятия «дружба». Умение формулировать собственное мнение и позицию, допускать возможность существования различных точек зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

### **4 раздел. Поддержка в общении.**

Цель – познакомить учащихся с понятием «комплимент». Способствовать развитию навыков оказания психологической поддержки. Помочь осознать и раскрыть в общении собственные достоинства, способности и достижения. Способствовать получению опыта самопринятия и принятия других.

### **5 раздел. Сочувствие и переживание.**

Этот раздел направлен на формирование способности к сопереживанию и сочувствию, на осознание роли эмоций в общении. Расширение эмоционального словаря общения учащихся.

В программу «Психологическая азбука» для 4-го класса входит четыре основных раздела: **1 раздел. Приглашение в Страну Общения.**

Цель раздела – пробудить интерес к изучению своего внутреннего мира. Способствовать развитию навыков рефлексии и важность развития коммуникативных навыков. Формирование умения оказывать психологическую поддержку.

### **2 раздел. Инструменты общения.**

Цель – познакомить учащихся с понятием «слушать». Осознание различия понятий «слушать» и «слышать».

### **3 раздел. Осторожно, общение!**

Цель – познакомить с алгоритмом эффективного разрешения конфликтов. Развивать умение устанавливать контакт в различных ситуациях. Умение понимать причины своего поведения и причины поведения других людей. Содействовать осознанию различных аспектов Яобраза.

### **4 раздел. Здравствуй, Страна Общения!**

Цель раздела – мотивация на дальнейшее развитие качеств, важных для общения. Показать значимость позитивной установки для комфортного общения. Развивать способность к пониманию внутреннего мира другого человека.

## **Формы контроля**

Наблюдение, анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей.

### Перечень учебно-методического обеспечения

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий во 2-м классе. – М.: Генезис, 2012.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 3-м классе. – М.: Генезис, 2012.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 4-м классе. – М.: Генезис, 2012.
4. Белопольская Н. Л. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. – М.: Когито-центр, 2008.
5. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось-89, 2011.
6. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. – М.: Эксмо, 2007.
7. Вачков И. В. Сказки о самой душевной науке. – М.: Генезис, 2012.
8. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука Рабочая тетрадь 2 класс. – М.: Генезис, 2012.
9. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука Рабочая тетрадь 3 класс. – М.: Генезис, 2012.
10. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука Рабочая тетрадь 4 класс. – М.: Генезис, 2012.
11. Лютова ЕЕ.К., Моница Г.С. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис, 2000.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение; Владос, 1995.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М.: Генезис, 2010.