

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 27 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол от
«29» августа 2025 г. № 1
руководитель МО
Машкова Т.А.Машкова

СОГЛАСОВАНО
методист
Ю.В.Сергеева
«29» 09 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ-СШ № 27
Л.П. Кулина
« 01 » сентября 2025 г. № 253



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
курса «Азбука психологии»

для 1 класса
(степень обучения, класс)

Рабочую программу составил(а):
Пуликова Екатерина Владимировна,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основании нормативно-правовых документов федерального уровня:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования в соответствии с приказом Минпросвещения России №286 от 31 мая 2021 года;

Письмо МОиН РФ от 12.05.2011 №03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

Правоустанавливающие документы и локальные нормативные акты.

В современных условиях приоритетной задачей государственной образовательной политики становится компетентный подход, развитие ключевых компетенций детей. В решении этой задачи начальной школы требуется качественное психологическое обеспечение образовательного процесса, развитие психологической грамотности младших школьников, что является хорошим ресурсом для развития у них личностных, познавательных, организационных компетенций. Данная программа ориентирована на развитие личности, способной на управление своим поведением с опорой на стандарты, нормы и законы общества. Особое внимание в программе уделено проблеме общения и усвоения нравственных норм и правил поведения, что обусловлено проблемами вхождения ребёнка в социальную среду, усвоение социального опыта учащимися образовательного учреждения.

Важную роль в сохранении здоровья и благополучия детей играет развитие чувства уверенности в себе, своих силах, самопринятия и уважения, формирование установки на преодоление школьных трудностей, развитие компетентности их в общении, эмоциональной сферы, развитие навыков самоорганизации, самостоятельности, навыков совместной деятельности и сотрудничества. Обучение этим жизненно важным навыкам не включено непосредственно в содержание образования. Поэтому возникает необходимость введения их во внеурочную деятельность учащихся.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него

всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Цель программы: оптимизация и психологическое сопровождение процесса адаптации первоклассников через организацию внеурочной деятельности.

Задачи

1. Развитие у детей когнитивных умений и способностей для успешного обучения, а также социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
2. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я-концепции», устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
3. Создание ситуации эмоционального принятия членов группы.
4. Создание условий для эффективного взаимодействия членов группы и формирование коммуникативных умений.

Место программы кружка «Азбука психологии» в учебном плане.

Программа рассчитана на учащихся младшего школьного возраста. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, он осуществляется в рамках «Внеурочной деятельности», рекомендованной ФГОС.

Программа рассчитана на детей 6,6 лет - 9 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 час в течение всего года, общее количество часов составляет 33 часа, продолжительность занятий 40 минут.

Общая характеристика кружка «Азбука психологии».

Программа «Азбука психологии» для учащихся 1 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования, реализуемой в МОУ СШ №27. С помощью программы можно решать задачи психолого-педагогического сопровождения реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, задачу формирования коммуникативных и личностных универсальных учебных действий.

Содержание программы внеурочной деятельности «Азбука психологии» соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе для обучающихся первых классов. Образовательная программа обучения начальной

внеурочной деятельности, учитывает особенности контингента учащихся. Данная программа внеурочной деятельности взаимосвязана и основана на единых принципах, целях и задачах, школы – создание условий для становления личности всех участников образовательного процесса.

Особенности реализации программы: формы, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Ведущей формой организации занятий являются групповые формы работы, в ходе которых у детей вырабатываются следующие качества: самостоятельность, взаимопонимание, взаимовыручка, коллективизм, дружба.

В программу на один год обучения включено пять разделов: «Я теперь школьник», «Введение в мир психологии», «Психика и познание мира», «Темперамент и характер», «Я и эмоции».

Структура занятий. Занятие включает в себя следующие компоненты:

- введение в тему занятие и разминка: используются ритуалы приветствия, разминочные занятия;
- основная часть, которая может быть реализована в двух вариантах: 1) если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление; 2) если занятие продолжает изучаемый раздел: актуализация предыдущего материала - повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;
- подведение итогов: рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа: 1) эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); 2) осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала);
- домашнее задание.

При необходимости структура может быть изменена, ее составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

В комплект методических материалов к программе входят:

- методические пособия для психолога, включающее теоритическое обоснование содержания программы, примерные конспекты занятий 1 класса;
- книга для чтения – «Сказки о самой душевной науке» (автор – Вачков И.В.);
- Рабочие листы, соответствующие содержанию разделов программы и тем занятий.

Занятие может включать следующие типы работы: рассказ психолога, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, разбор

иллюстраций и наглядных пособий, изобразительная деятельность, написание сочинение, чтение специально подобранных текстов и «психологических» сказок и т.д.

Применяемые в программе методы и приемы:

1. Интеллектуальные игры – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих, позволяют легко и быстро включить в дискуссию. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

2. Ролевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей.

3. Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального мышления.

5. Использование терапевтических метафор (тематические сказки) с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

6. Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека.

7. Дискуссионные методы - позволяют реализовать взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

Участники программы: дети 6,5 – 9 лет

Сроки реализации: 1 год (1 класс).

Планируемые результаты

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (в редакции приказа от 26.11.2010 №1241) и введенный с 1 сентября 2011 года для всех поступающих в первый класс, провозглашает новую цель образования: воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России. ФГОС НОО устанавливает определенные требования к образовательным результатам, достижение которых должно быть обеспечен при освоении программы внеурочной деятельности:

В процессе прохождения программы внеурочной деятельности у учащихся 1 класса **будут сформированы:**

Личностные:

✓ самопринятие и принятие других в результате проигрывания и моделирования на занятиях различных ситуаций взаимодействия с различными людьми.

индивидуально - личностных позиций, ценностных установок (внимательное и уважительное отношение к окружающим), эмпатия, уверенность в себе, чуткость, доброжелательность, общительность, самостоятельность, ответственность.

Метапредметные:

✓ освоение учащимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях (умение принять учебную задачу или ситуацию, выделить проблему, составить план действий и применять его для решения практической задачи, осуществлять информационный поиск, необходимую корректировку в ходе практической реализации, выполнять самооценку результата).

Предметные:

✓ доступные по возрасту начальные сведения о личностных особенностях;
✓ умение самостоятельно находить решение различных жизненных ситуаций.

Личностные универсальные учебные действия обучающийся получит возможность для формирования:

✓ Выраженной познавательной мотивации;
✓ Устойчивого интереса к новым способам познания.

Регулятивные универсальные учебные действия

✓ учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;

✓ учиться прогнозировать последствия своих поступков;

✓ определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя;

✓ учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации;

✓ строить речевое высказывание в устной форме.

Коммуникативные универсальные учебные действия

✓ учиться позитивно проявлять себя в общении;

✓ учиться договариваться и приходить к общему решению;

✓ учиться понимать эмоции и поступки других людей;

✓ овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

Познавательные универсальные учебные действия

✓ находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);

✓ делать выводы в результате совместной работы в группе;

✓ учиться графически оформлять изучаемый материал;

✓ моделировать различные ситуации;

✓ усваивать разные способы запоминания информации.

Тема	Название	Ключевые задачи, решаемые на занятии	Планируемые образовательные результаты
Я теперь школьник	Знакомство	Познакомиться друг с другом и ввести в игровую атмосферу	- эмоциональное положительное отношение к школе; - адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; - принятие образца «хорошего ученика» как примера для подражания
	Знакомство продолжается	Создать условия для самораскрытия и мотивирование на заимопознание	
	Я теперь школьник	Познакомить с правилами школьной жизни и занятий	
	Что значит быть школьником?	Помочь в сознании социальной позиции школьника	
	Знакомство с Пси Магом	Создать мотивацию на познание самих себя и дать первоначальное представление о психической реальности	
Введение в мир психологии	Королевство Внутреннего мира	Поддержать мотивацию на познание самих себя и одноклассников, создать первоначальное представление о специфике психической реальности	- способность к самопознанию и самооценке; - зачатка личностной рефлексии
	Сказка о волшебных зеркалах - 1	Укрепить интерес к самопознанию, познакомить с основными составляющими Я-образа, развивать самоанализ и рефлекссию	
	Сказка о волшебных зеркалах - 2	Укрепить интерес к самопознанию, познакомить с основными составляющими Я-образа, развивать самоанализ и рефлекссию	
	Что я знаю о себе?	Актуализировать рефлексивную позицию, развивать потребность в самоанализе	

		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 причину спешности 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	Мотивировать на развитие собственного	

	внимательным	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	
	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	Обогатить 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 собственного характера на основе нравственной оценки своих поступков, поддерживать позитивное самоотношение при обогащении представлений о себе	
	Какой характер у других?	Мотивировать на осознание черт собственного характера, актуализировать нравственные представления о хороших и плохих чертах характера, способствовать осознанию особенностей собственного характера на основе нравственной оценки своих поступков, поддерживать 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	- осознание и оценка собственных эмоций как регуляторов межличностного взаимодействия

		эмоций	- 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 рефлексия	

Календарно - тематический план программы «Азбука психологии»

№	Название занятия	Форма проведения	Количество часов	Дата	
				План.	Факт.
Раздел 1. Я теперь школьник					
1	Знакомство	Тренинговое занятие «Давайте знакомимся»	1	02.09	
				03.09	
				05.09	
2	Знакомство продолжается	Игра приветствие «Воздушный шар», Игра приветствие «Воздушный шар», Упражнение «Расскажи о себе»	1	09.09	
				10.09	
				12.09	
3	Я теперь школьник	Игра приветствие «Воздушный шар», Игра «Ты кто?», «Кто ты?», «Кто есть кто?»	1	16.09	
				17.09	
				19.09	
4	Что значит быть школьником?	Игра приветствие «Воздушный шар», Беседа «Что значит быть школьником?», Игра «Путанница»	1	23.09	
				24.09	
				26.09	
5	Знакомство с Пси-Магом	Игра «Угадай визитку», Беседа «Знакомство с Пси-Магом»	1	30.09	
				01.10	
				03.10	
Раздел 2. Введение в психологии					
6	Королевство внутреннего мира	Игра приветствие «Воздушный шар», Упражнение «Необычное приветствие», «Помоги угадать визитку»	1	07.10	
				08.10	
				10.10	
7	Сказка о волшебных зеркалах-1	Игра приветствие «Воздушный шар», Упражнение «Необычное приветствие», «Отражение Кари в волшебных зеркалах»	1	14.10	
				15.10	
				17.10	
8	Сказка о волшебных зеркалах-2	Игра приветствие «Воздушный шар», Игра «Пусть переседут те, кто...», Игра «Паровозик и вагончики»	1	21.10	
				22.10	
				24.10	
9	Что я знаю о себе?	Игра приветствие «Воздушный шар», Игра «Соревнование знатоков», «Мои таланты»	1	06.11	
				05.11	
				07.11	

10	Что я знаю о себе и о других?	Игра приветствие «Воздушный шар», Упражнение «Постройся в ряд по признаку», «Самый-самый»	1	11.11	
				12.11	
				14.11	
11	Я – это кто?	Игра приветствие «Воздушный шар», Игра «Это я», «Это мое», «Рассказ о своем Я»	1	18.11	
				19.11	
				21.11	
12	Наши имена	Игра приветствие: «Паровозик дружбы»; - динамическая пауза «Дует, дует ветер»; - игры: «Собери цветочек», «Раздувайся, пузырь!»; - коллективная работа «Цветочная поляна»; - ритуал прощания.	1	26.11	
				28.11	
				25.11	
13	Волшебные слова	Игра приветствие «Воздушный шар»; - беседа «Зачем нужно быть вежливым?» - игры: «Театр», «Пожалуйста», «Вежливо-невежливо», «Вежливый мячик»; - пальчиковая гимнастика «Апельсин»; - задания: «Помоги белочке», «Найди лишнее»; - ритуал прощания.	1	02.12	
				03.12	
				05.12	

Раздел 3. Психика и познание мира

14	Мои ощущения	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Беседа по теме «Мои ощущения», игра «Четыре стихии»	1	09.12	
				10.12	
				12.12	
15	Мое восприятие мира	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Беседа по теме «Мое восприятие мира», игра «Чудесный мешочек»	1	16.12	
				17.12	
				19.12	
16	Мое внимание	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Упражнение «Проверь себя», «Внимателен ли я?»	1	23.12	
				24.12	
				26.12	

17	Как быть внимательным?	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Беседа по теме «Что значит быть внимательным», конкурс «Самый внимательный»	1	13.01	
				14.01	
				16.01	
18	Развиваем внимание	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Беседа «Для чего мне нужна внимательность?», «Лучик внимания»	1	20.01	
				21.01	
				23.01	
19	Я умею быть внимательным	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Упражнение «Кто больше слов запомнит?», игра «Буквы алфавита»	1	27.01	
				28.01	
				30.01	

Раздел 4. Темперамент и характер

20	Что такое темперамент?	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Игра «Построить всех в ряд», «Художник»	1	03.02	
				04.02	
				06.02	
21	Типы темперамента	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Беседа «Типы темперамента», сценка «О типах темперамента»	1	10.02	
				11.02	
				13.02	
22	Разные люди - разные типы темперамента	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Упражнение «Лучик внимания: все люди разные». Беседа «Разные люди-разные типы темперамента»	1	24.02	
				25.02	
				27.02	
23	Разные люди – разные характеры	Игра «Назови противоположную черту характера». Беседа «О характере»	1	03.03	
				04.03	
				06.03	
24	Какой у меня характер?	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Упражнение «Хорошие и плохие черты характера», «Что такое хорошо и что такое плохо?»	1	10.03	
				11.03	
				13.03	
25	Какой характер у других?	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Игра «Зеркало», «У кого	1	17.03	
				18.03	
				20.03	

26	Мой характер: оценим недостатки	какой характер?» Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Задание «Круг моих качеств», игра «Мороженное»	1	24.03	
				25.03	
				27.03	
Раздел 5. Я и мои эмоции					
27	Что такое эмоции?	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Упражнение «От улыбки станет всем теплее», «просмотр отрывок мультика», беседа «Что такое эмоции?».	1	07.04	
				08.04	
				10.04	
28	Какие бывают эмоции?	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Игра «Покажи и угадай эмоцию», «Какие бывают эмоции?»	1	14.04	
				15.04	
				17.04	
29	«Угадай эмоцию»	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Игра «Передай эмоцию», задание «Список эмоций»	1	21.04	
				22.04	
				24.04	
30	Что я знаю о своих эмоциях?	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Задание «Наши эмоции», «Что я чувствую, слушая музыку?»	1	27.08	
				28.04	
				29.04	
31	Мимика и Жесты – Эмоций	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Игра приветствие «Воздушный шар»; игра «опиши друга»	1	05.05	
				06.05	
				08.05	
32	«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Игра приветствие «Воздушный шар»; Игра «Выражение эмоций», Упражнение «Доброе животное»	1	12.05	
				13.05	
				16.05	
33	Королевство внутреннего мира	Игра приветствие: «Паровозик дружбы» Игра приветствие	1	19.05	
				20.05	

		Беседа «Что есть в королевстве Внутреннего Мира?». Подведение итогов.		22.05	
--	--	---	--	-------	--

Материально-техническое обеспечение:

- цветные картинки;
- фломастеры, цветные карандаши;
- мячи и игрушки;
- ноутбук;
- записи релаксационной музыки;
- методический материал (эмоции);
- карточки с названиями сказочных героев, с названиями эмоций и др.;

Литература:

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе - М.: Генезис, 2012.
2. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Земских Т.В. Профессия - школьник. - М.: Генезис, 2005.
3. Бранина Е.А. Работа психолога с младшими школьниками. - Ульяновск, 1995.
4. Вачков И.В. Сказка о самой душевной науке. - Генезис, 2012.
5. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. - М.: Ось-89, 2001.
6. Вачков И.В., Лыкова И.А. Фантазируем с Фантузией (развитие воображения). - М.: Ансел-М, 1995.
7. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука. Рабочая тетрадь. 2 класс. - М.: Генезис, 2012.
8. Колмогорова Л.С., Григорьевская Н.Н., Модина И.А. Человекознание. Курс психологии с элементами этики и валеологии. - М.: Генезис, 1998.
9. Колмогорова Л.С., Грязнова Н.С. Альбом моих успехов. - М.: Генезис, 1998.
10. Локалова Н.П. Как помочь слабоуспевающему школьнику? - М.: Ось-89, 1997.
11. Лыкова И.А., Вачков И.В. Фантузя-сыщик. - М.: Ансел-М, 1995.
12. Никольская И., Бардиер Г. Уроки психологии в начальной школе. - СПб.: Речь, 1998.
13. Овчаров Р.В. Справочная книга школьного психолога. - М., 1996.
14. Подготовка к школе. Развитие мышления. - Волгоград: учитель, 1998.
15. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. - М.: Просвещение, 2012.
16. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2009.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. - М.: Генезис, 2010.