

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА ТАЛАЛИХИНА  
(МОУ – СОШ № 8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА)**

---

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МОУ – СОШ № 8  
ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА  
от «30» августа 2023г.  
№ 141-1/О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Психологическая азбука»  
2023-2024 учебный год

Направление: социальное

Класс: 1а

Составитель: Сайкина Е.В., педагог-психолог

### Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическая азбука» для обучающихся 1а класса на 2023 – 2024 учебный год составлена и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);

- Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности от 18 августа 2017 г. № 09-1672;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);

- Положением о рабочей программе по внеурочной деятельности МОУ – СОШ №8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА от 20 марта 2020 г.№ 52-3/О;

- на основе курса занятий Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (1-4 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2019. – 207 с.

**Цель:** формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

#### **Задачи:**

1. Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь.
2. Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимость условия для развития у детей уверенности в себе.
3. Помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
4. Организация взаимодействия между детьми как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества.
5. Создание предпосылок для групповой сплоченности класса.
6. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
7. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
8. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей-установку преодоления.
9. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

10. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

### **Общая характеристика курса**

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Психологическая азбука" предназначена для обучающихся 1 класса, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Данная программа способствует достижению учеником личностных и метапредметных результатов, а также обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие обучающихся младшего школьного возраста. Занятия по психологии включают в себя наиболее актуальные для младшего школьного возраста темы: как подружиться с одноклассниками, как стать успешным в школе, как понимать других и избежать проблем в общении. На протяжении всего курса обучения уделяется большое внимание изучению особенностей эмоционально-волевой сферы, обретению уверенности в собственных силах, умению самостоятельно решать проблемы.

Формы проведения занятий: рассказ, беседа, диалог, элементы дискуссий, проблемные ситуации, презентации, интерактивные игры, конференции, конкурсы, беседы, игры, коллективно-творческие работы.

Форма подведения итогов прохождения программы: Практическая работа «Страна чувств» (коллективный рисунок).

Программа рассчитана на обучающихся 1 класса (7 – 8 лет).

### **Место курса в плане внеурочной деятельности**

По плану внеурочной деятельности МОУ-СОШ № 8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА на 2023-2024 учебный год на курс социального направления «Психологическая азбука» в 1 классе отводится 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели).

Продолжительность одного занятия – 25 минут.

### **Планируемые результаты**

В результате работы по данной программе у учащихся должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия:

#### **Личностные результаты:**

- знать о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- уметь анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- уметь налаживать контакт с людьми;
- формировать способность быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия.

#### **Регулятивные УДД:**

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

#### **Познавательные УУД:**

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя..

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией..

### **Содержание курса**

#### **Тема 1. Я –школьник (16 часов)**

Знакомство со школой, школьными правилами. Знакомство с одноклассниками. Знакомство с наукой психологией. Самоконтроль. Умение управлять собой. Школьные трудности. Домашние трудности. Способы борьбы с трудностями. Преодоление трудностей. Для чего нам нужно слушать других. Умение слушать других. Коммуникация. Наши ошибки. Учимся на своих ошибках. Доброжелательность. Сильный духом. Для чего человеку мужество. Совместная работа. Как организовать совместную работу с одноклассниками. Конфликты в классе. Преодоление конфликтов в классе. Способы преодоления конфликтов.

#### **Тема 2. Мои Чувства (17 часов)**

Радость. Свойства радости. Мимика человека. Радость и мимика. Выражение чувств и эмоций мимикой. Мимика как способ лучше понять собеседника. Жесты. Передача радости другим людям жестами. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении. Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом? Гнев. Гнев как выражение чувств. Способы преодоления гнева. Может ли гнев принести пользу? Разные чувства. Способы выражения своих чувств.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Я –школьник	16
2	Мои Чувства	17
	Итого	33

### Календарно – тематическое планирование

№ занятия п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятий	Кол-во часов	Форма проведения
<b>Я – школьник (16 часов)</b>					
1	05.09		Я умею управлять собой	1	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе
2	12.09		Я умею выполнять требования взрослых	1	Коммуникативная игра
3	19.09		Трудности: как преодолеть?	1	Упражнения на формирование коммуникативных навыков
4	26.09		Я умею преодолевать трудности	1	Групповая и индивидуальная работа
5	03.10		Я умею слушать других	1	Упражнения на формирование навыков работы в группе
6	17.10		Я умею учиться у ошибки	1	Коммуникативная игра
7	24.10		Доброжелательность: что это такое?	1	Упражнения на формирование толерантности по отношению к другим

8	31.10		Я умею быть доброжелательным	1	Развитие навыков доброжелательного отношения к людям
9	07.11		Я – доброжелательный	1	Упражнения направленные на развитие положительных качеств личности
10	14.11		Я умею быть ласковым	1	Упражнения направленные на развитие положительных качеств
11	28.11		Ты – ласковый	1	Упражнения направленные на развитие положительных качеств личности
12	05.12		Я становлюсь сильным духом	1	Упражнения направленные на развитие положительных качеств личности
13	12.12		Я умею делать задания вместе с другими	1	Коммуникативная игра
14	19.12		Я умею слышать мнение другого	1	Коммуникативная игра
15	26.12		Конфликт – что это такое?	1	Коммуникативная игра
16	09.01		Я учусь решать конфликты	1	Коммуникативная игра
<b>Мои чувства (17 часов)</b>					

17	16.01		Радость – что это такое?	1	Упражнения направленные на развитие эмоционально-волевой сферы личности
18	23.01		Радость. Что такое мимика?	1	Упражнения на развитие мимики
19	30.01		Радость. Что такое жесты?	1	Упражнения, направленные на знакомство с жестами
20	06.02		Радость. Как ее доставить другому человеку?	1	Коммуникативная игра
21	13.02		Радость можно передать прикосновением	1	Упражнения, направленные на развитие межличностных отношений
22	27.02		Грусть. Что это такое?	1	Упражнения направленные на развитие эмоционально-волевой сферы личности
23	05.03		Грусть: мимика и жесты.	1	Упражнения на развитие мимики
24	12.03		Как утешить грустного человека?	1	Коммуникативные игры
25	19.03		Страх. Что это такое?	1	Упражнения направленные на развитие эмоциональной сферы

26	26.03		Страх. Как его преодолеть?	1	Упражнения на развитие личностных качеств
27	02.04		Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	Упражнения направленные на развитие эмоционально-волевой сферы личности
28	16.04		Гнев и его польза	1	Коммуникативная игра
29	23.04		Обида. Что это такое?	1	Упражнения направленные на развитие эмоционально-волевой сферы личности
30	07.05		Обида бывает разная	1	Коммуникативная игра
31	14.05		Разные чувства? Какие они бывают?	1	Упражнения направленные на развитие эмоционально-волевой сферы личности
32	21.05		Мои чувства	1	Упражнения направленные на развитие эмоционально-волевой сферы личности
33	28.05		Для чего нужны мне мои чувства	1	Практическая работа «Страна чувств» (коллективный рисунок)



### Список литературы

1. Пилипко Н.В. «Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками», Москва, УЦ «Перспектива», 2008 г.
2. Хухлаева О.В. "Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе" (1-4 классы). Методическое пособие – 4-е изд. М.: Генезис, 2019
3. Хухлаева О.В. "Тропинка к своему Я" Рабочая тетрадь 1 класс.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Перепелицина Т.А.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

руководитель ШМО

классных руководителей

\_\_\_\_\_ Болдырева А.А.

Протокол от

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ \_\_\_\_\_