

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 «Образовательный центр» города Нефтегорска  
муниципального района Нефтегорский Самарской области  
446600: Самарская область, г. Нефтегорск, ул. Нефтяников, д. 35  
Тел. (8 (846 70) 2-22-38; E-mail: [sch3\\_nft@samara.edu.ru](mailto:sch3_nft@samara.edu.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол от 31.08.2023 г. № 1  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Трегубова Т. П.

ПРОВЕРЕНО  
на реализацию стандарта в полном  
объеме зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Мальцева М.В.  
«31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
\_\_\_\_\_/Д.Д.Токарев  
« 31 » августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности

**Курс: «Азбука психологии»**

**Класс: 4 класс**

**Количество часов по учебному плану: 68 часов в год, 2 час в неделю**

**Составитель (и): Лескова Е.В.**

г. Нефтегорск  
2023-2024 уч. год

## Пояснительная записка

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

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 14.07.2022);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении ФОП НО»;

- Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (ред. от 08.11.2022 № 955) (далее – ФГОС НОО);

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20), Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПин 1.2.3685-21).

**Актуальность программы** обусловлена высокой потребностью в повышении психологической культуры школьников. В современных условиях приоритетной задачей государственной образовательной политики становится компетентностный подход, развитие ключевых компетенций детей. В решении этой задачи педагогам 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.

На каждом возрастном этапе перед человеком встаёт ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. В младшем школьном возрасте – это развитие самосознания (потребность в признании, осознание прав и обязанностей, осознание времени).

Программа модифицированная.

Основной принцип, лежащий в основе программы, — принцип метафоризации психологических представлений, благодаря которому достигается единство общего материала психологии с психологическим материалом конкретной личности. Этот принцип подразумевает отсутствие строгой пропорциональности объемов того или иного содержания: в зависимости от

ситуаций урока, от возникающих вопросов, уровня развития класса и конкретных учеников, других условий строится логика обучения. Ученик должен проявить себя как «соавтор» педагога в создании этого курса, опираясь на богатейший материал личного опыта. Программа учит детей замечать проявления психологических фактов, закономерностей вокруг себя, в повседневной жизни, в своем поведении и поведении окружающих.

Метафоризация психологических представлений реализуется через использование методов и средств сказкотерапии как особого направления психологии, нацеленного на развитие самосознания и новых форм взаимодействия ребенка с другими.

Максимально используется личностный потенциал ученика, раскрывать который он должен самостоятельно, но при участии и помощи педагога и одноклассников.

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

**Задачи:**

1. Развитие навыков рефлексии, способности к самоанализу, умения отвечать за свои поступки;
2. Познакомить с элементарными понятиями психологии общения, помочь увидеть их значение в обыденной жизни;
3. Развитие умения осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;
4. Учить пониманию внутреннего мира другого человека через внешние проявления в деятельности и общении;
5. Знакомство с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов;
6. Развитие навыков сотрудничества при решении разнообразных проблем в процессе обучения;
7. Развитие умения добиваться успеха без соперничества;
8. Развитие самоуважения и уважения к другим людям;
9. Развитие навыков эмпатии и сопереживания;
10. Обучение элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

**Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задачам основной образовательной программы начального общего образования**

Программа «Психологическая азбука» для учащихся 4 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 ГБОУ СОШ №3 г. Нефтегорска. С помощью программы педагог может решать задачи психолого-педагогического сопровождения реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в частности, задачу формирования коммуникативных и личностных универсальных учебных действий. Программа третьего класса направлена на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Дети учатся познавать себя, знакомятся с психологией общения и овладевают элементарными навыками и умениями эффективного взаимодействия со сверстниками, учителями, членами своей семьи и другими людьми. Общение позволяет детям выйти на новый уровень самосознания — осознания себя в

системе разнообразных отношений, что является логичным завершением подготовки «питательной почвы» для запуска механизма саморазвития в подростковом возрасте.

Содержание программы внеурочной деятельности «Психологическая азбука» соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе для обучающихся третьих классов. Образовательная программа обучения начальной школы ориентирована на единство учебной и 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.

Работа по сопровождению психического развития и обучения младших школьников подразумевает постоянный и содержательный контакт с педагогами и родителями детей. Предметом для налаживания контакта может быть заинтересованное обсуждение полученных в ходе уроков сведений о психологических особенностях детей, которые, безусловно, будут востребованы учителями и родителями.

**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 ребят вырабатываются следующие качества: самостоятельность, взаимопонимание, взаимовыручка, коллективизм, дружба.

Содержание определяется возрастными особенностями школьников.

Важна смена различных видов деятельности на протяжении всего занятия, например, сочетание лекции и получения обратной связи, подача теоретического материала блоками, с возможностью учащихся в промежутках анализировать и структурировать полученный материал.

Реализация программы «Психологическая азбука» осуществляется во второй половине дня. В программу обучения включено пять разделов. Количество занятий внутри разделов позволяет приурочить завершение важнейших тем к окончаниям четвертей.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (34 часа).

**Продолжительность занятия:** 40 минут.

**Виды деятельности:**

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- дискуссионные методы.

Технологии проведения занятий включают в себя традиционные информационные (мини-лекции, беседы) и активные формы и методы обучения (игры, групповые формы работы и т.д.).

Занятия проводятся в аудитории. Для проведения занятий потребуются: доска, стенд для вывешивания плакатов, цветные карандаши (фломастеры), краски, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А4 и А3), компьютер, набор разнообразных игрушек.

Занятие может включать следующие **типы работы:** рассказ педагога, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, разбор иллюстраций и наглядных пособий, лепка из пластилина, изобразительная деятельность, написание сочинений, чтение специально подобранных текстов и «психологических» сказок и т.д. Достаточно часто

какую-то часть занятия уделяют «времени книги», когда учитель читает детям вслух и обсуждает с ними сказки.

Применяемые в программе **методы** обладают следующими особенностями. Они:

а) **активны** и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира;

б) **эмоционально окрашены**, пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы детей;

в) **рефлексивны**: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает наличие рефлексивной позиции у участников;

г) **оптимальны по трудности**, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;

д) **метафоричны**: во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами — ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых очень много в программе, не могут обойтись без метафоры;

Классификация развивающих **методик** (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), используемых в программе:

1. традиционные обучающие приемы;
2. ритуалы знакомства, представления, прощания;
3. «ледокольные» (разогревающие, разминочные) техники;
4. приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
5. техники релаксации;
6. психотехники самооценки и взаимооценки;
7. упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
8. экспрессивные техники (приемы самовыражения);
9. развивающе-тренировочные упражнения;
10. сказкотерапевтические упражнения;
11. иллюстрационно-демонстрационные задачи;
12. подвижные игры.

В образовательном учреждении имеются все условия для реализации программы «Психологическая азбука»: аудитория для проведения групповых занятий, компьютер, наглядный и дидактический материал.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

В процессе занятий по программе обучающийся должен

знать:

- о навыках самопознания,
- свои личностные особенности,

уметь:

- слушать и вступать в диалог,
- аргументировать и отстаивать свою позицию в коллективе,
- учитывать позиции других людей,
- строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

**Описание личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы.**

**Личностные:**

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

- воспитание и развитие социально и личностно значимых качеств, 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 (как своих, так и особенностях других людей);

- умение самостоятельно находить решение различных жизненных ситуаций;

- умение конструктивно решать проблемные и конфликтные жизненные ситуации.

**Реализация программы способствует у учащихся формированию следующих универсальных учебных действий:**

#### ***Регулятивные УУД:***

- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

#### ***Познавательные УУД:***

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию

#### ***Коммуникативные УУД:***

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Проведение мониторинга уровня сформированности УУД и психологического климата в классе – два раза в год в начале и в конце курса.

Анализ творческих работ, выполненных в процессе занятий.

Анкетирование учащихся в конце курса.

### Тематическое планирование

№	Раздел, тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Приглашение в Страну Общения.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.1	Знакомьтесь — психология!	2	1	1
1.2	Я — это интересно!	2	1	1
1.3	Что мы знаем об общении?	2	1	1
1.4	Общение — дело общее.	2	1	1
<b>2.</b>	<b>Инструменты общения.</b>	<b>9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>
2.1	Как хорошо уметь... слушать!	1	0,5	0,5
2.2	Активное и пассивное слушание.	1	0,5	0,5
2.3	Как важно уметь задавать вопросы.	1	0,5	0,5
2.4	Практикум активного слушания.	1	0,5	0,5
2.5	Поговорим без слов.	1	0,5	0,5
2.6	Практикум неречевого общения.	1	0,5	0,5
2.7	Речь.	1	0,5	0,5
2.8	Берегите, пожалуйста, речь!	1	0,5	0,5
2.9	А умеете ли вы спорить?	1	0,5	0,5
<b>3.</b>	<b>Осторожно, общение!</b>	<b>9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>
3.1	В море знаний.	1	0,5	0,5
3.2	Коротко да ясно, оттого и прекрасно.	1	0,5	0,5
3.3	Имя мое.	1	0,5	0,5
3.4	Моя семья.	1	0,5	0,5
3.5	В пещере эмоциональных взрывов.	1	0,5	0,5
3.6	Научно-практическое исследование конфликта.	1	0,5	0,5
3.7	Выиграть — проиграть?	1	0,5	0,5
3.8	Сказка о понимании.	1	0,5	0,5
3.9	День рождения — День творения.	1	0,5	0,5
<b>4.</b>	<b>Здравствуй, Страна Общения!</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4.1	Могу и хочу.	2	1	1
4.2	Когда приходит понимание?	1	0,5	0,5
4.3	По дороге сказок.	1	0,5	0,5
5.1	В королевстве.	1	0,5	0,5
5.2	Встреча с Мастером Общения.	1	0,5	0,5
5.3	До свидания, Психологическая азбука!	2	1	1
		<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>