

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Муниципальное образование Оричевский муниципальный район

МОКУ СОШ п. Торфяной

УТВЕРЖДЕНО



Директор МОКУ СОШ п. Торфяной

Исупова

Исупова Е.В.

Приказ №95-ОД от 26.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Психологическая азбука»

Направление внеурочной деятельности –
социальное

Возраст детей – 4 класс

Срок реализации программы – 1 год

Руководитель и
автор-составитель программы
Кокарева Татьяна Николаевна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

п. Торфяной
2024

Программа кружка «Психологическая азбука» (4 ступень обучения)

Пояснительная записка

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Курс «Психологическая азбука» составлен на основе авторской программы Хухлаевой О.В. (Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы)) и предназначен для теоретической ориентировки, методологического осмысления ребёнком, своей школьной и внешкольной жизнедеятельности, для создания теоретического и практического фундамента их саморазвития. В нём в систематизированном виде излагаются знания о человеке, психических процессах, отношениях между людьми друг с другом и обществом, о нравственных ценностях, культуре поведения и жизнедеятельности, о многом, что необходимо развивающемуся человеку, но отсутствует в учебном плане и программах массовых школ.

Основной **целью** курса является формирование человека, способного к самовоспитанию и саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Основные **задачи** курса:

- Сформировать системообразующую теоретическую базу для сознательного управления учащимися своим развитием;
- Помочь школьникам осознать и принять цели и содержание школьного обучения, воспитания;
- Направить процесс самовоспитания, саморазвития;
- Ознакомить с практическими приёмами и методами своего духовного и физического развития, самосовершенствования.
- Организовать рефлексивную деятельность ребёнка, приводящую к появлению программ работы над собой.

Средствами занятий внеурочной деятельности реализуется Рабочая программа воспитания школы.

Цель воспитания обучающихся в образовательной организации:

- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации,

природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в образовательной организации:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально- значимых знаний).
2. Формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие).
3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний.
4. Достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Прогнозируемые результаты применения программы:

- **Метапредметные:**

Регулятивные:

- адекватно оценивать деятельность, анализировать собственное поведение и поступки окружающих людей
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, опытом чувств или прошлых аналогичных ситуаций, ошибаясь и исправляя ошибки
- учиться предвидеть конечный результат
- делать выводы относительно своих возможностей, анализировать свои сильные и слабые стороны
- находить средства для использования новых знаний о себе в реальной жизни и учёбе

Познавательные:

- находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, тренинге
- перерабатывать информацию для получения необходимого результата
- подбирать моральные качества личности на основе парности этих качеств
- делать выводы в результате совместной работы пары, группы, класса

Коммуникативные:

- уважительно относиться к себе и окружающим, проявлять терпимость к мнению собеседника, уметь пойти на компромисс в нужной ситуации
- научиться владеть собой, уметь анализировать общение в различных жизненных ситуациях (со сверстниками, педагогами, родителями) с ориентацией на ненасильственную модель поведения
- развивать умение слушать и вступать в диалог
- не бояться сделать ошибку, совершить глупость и быть осмеянными
- умение выделить проблему и участвовать в коллективном обсуждении проблемы
- развивать творческие способности и выражать их в процессе коммуникативной деятельности

- **Личностные:**

- сопереживать (т.е. принимать позицию партнёра по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние), т.е. ориентироваться в межличностных отношениях
- обогащать личностное развитие через самовыражение и творчество
- формировать рефлексивную адекватную самооценку
- формировать адекватную школьную мотивацию: зачем учусь

Программа разработана для учащихся 4 класса.

Численность детей в группе – 10-12 человек (не более 15 человек).

Курс рассчитан на 33 часа.

Расписание занятий: *вторник, 14²⁵-15⁰⁵.*

Календарно-тематический план
4 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Предполагаемая дата проведения
			Практика	Теория	
1	Введение. Моё лето	1	1		17.09.24
2	Я - четвероклассник	1	1		24.09.24
3	Мои силы, мои возможности	1	1		01.10.24
4	Какой я – большой или маленький?	1	1		08.10.24
5-6	Мои способности	2	1	1	15.10.24 22.10.24
7	Мой выбор, мой путь	1	1		05.11.24
8	Мой внутренний мир	1		1	12.11.24
9	Уникальность внутреннего мира	1	1		19.11.24
10	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	1		26.11.24
11	Что значит верить?	1	1		03.12.24
12-13	Мое детство	2	2		10.12.24 17.12.24
14	Я изменяюсь	1		1	24.12.24
15-16	Мое будущее	2	1	1	14.01.25 21.01.25
17	Хочу вырасти здоровым человеком	1		1	28.01.25
18	Хочу вырасти интеллигентным человеком	1	1		04.02.25
19	Что такое идеальное Я?	1		1	11.02.25
20	Хочу вырасти свободным человеком	1	1		18.02.25
21	Права и обязанности школьника	1		1	25.02.25
22	Что может привести к конфликтам?	1	1		04.03.25
23	Как разрешать конфликты мирным путём?	1		1	11.03.25
24	Я учусь решать конфликты	1	1		25.03.25
25	Я умею решать конфликты	1	1		01.04.25
26-27	Я умею управлять собой	2	1	1	08.04.25 15.04.25
28	Я умею преодолевать трудности	1	1		22.04.25
29-30	Я умею слушать других	2	1	1	29.04.25 06.05.25
31	Я умею учиться у ошибки	1	1		13.05.25
32	Я умею справляться с плохим настроением	1		1	20.05.25
33	Подведение итогов	1	1		27.05.24
	Итого	33	22	11	

Алгоритм занятия:

1. Вводная часть *или* Разминка (включает в себя ритуал приветствия)
2. Основная часть – Коррекционно-развивающий блок
3. Двигательная разминка
4. Развитие творческих способностей
5. Заключительная часть (включает подведение итогов занятия и ритуал прощания)

Содержание программы

- Введение. Моё лето. Игры и упражнения: «Радостное лето», «Рассказы о лете», рисунок «Самое счастливое летнее событие»
- Я четвероклассник. Игры и упражнения: «Да – нет», «Что делает ученик?», «Первый – второй – третий – четвертый».
- Мои силы, мои возможности. Игры и упражнения: «Роли», «Летом я научился». Работа со сказками «Федунчик», «Сказка о Маше и ее человечках».
- Какой я – большой или маленький. Игры и упражнения: «Я горжусь...», «Роли», «Я умею», «Большие-маленькие», «Я сам». Работа со сказкой «Сказка о Скрипке».
- Мои способности. Игры и упражнения: «Ты похож на...», «Что такое способности», «Способности моих родителей». Работа со «Сказкой о Цветах способностей»
- Мой выбор, мой путь. Игры и упражнения: «Кого загадал ведущий?», «Отгадай, кто я?», «Выбор пути». Рисунок «На перекрестке дорог».
- Мой внутренний мир. Игры и упражнения: «Не выходя из комнаты», «Радиопередача», «Чужие рассказы». Работа со сказкой «Маленький принц». Рисунок «Моя планета».
- Уникальность внутреннего мира. Игры и упражнения: «Рассмотри и придумай», «Не выходя из комнаты», «Маленькая страна». Работа со «Сказкой о типах темперамента»
- Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Игры и упражнения: «Рассмотри и придумай», «Кому я могу все рассказать о себе?», «Мой самый интересный сон». Работа со сказкой «Деревья-Характеры из волшебного леса»
- Что значит верить? Игры и упражнения: «Пальчиковый бой», «Взгляд». Работа со сказкой «Тайна другого берега».
- Мое детство. Игры и упражнения: «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Любимая игрушка», «Мне опять лет пять», «Случай из детства». Работа со сказкой «Сундук, который помог царю».
- Я изменяюсь. Игры и упражнения: «Имя-цветок», «Раньше и сейчас», «Каким я буду, когда вырасту». Работа со сказкой «Гномик Вася и волшебный сон»
- Мое будущее. Игры и упражнения: «Взрослое имя», «Я в будущем», «В будущем и сейчас». Рисунок «Я в будущем». Рисунок/коллаж «Мой будущий дом»
- Хочу вырасти здоровым человеком. Беседа «Об эмоциональной грамотности». Игры и упражнения: «Мусорное ведро». Работа со «Сказкой о Волшебницах-Потребностях и Наколованных Эмоциях».
- Хочу вырасти интеллигентным человеком. Игры и упражнения: «Антонимы», «Улыбнись, как...», «В ресторане», «Если ты корабль...». Работа со сказками «Я иду к своей звезде», «Жила-была девочка».
- Что такое идеальное Я? Игры и упражнения: «Антонимы», «Произнести фразу», «Если ты водоем...». Беседа «Идеальное Я». Работа со сказкой «Я умею жалеть».
- Хочу вырасти свободным человеком. Игры и упражнения: «Скажи так, чтобы тебе поверили», «Взгляд», «Ятакхочу». Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе».
- Права и обязанности школьника. Игры и упражнения: «Синонимы», «Произнеси фразу по-разному», «Источник света», «Должен – имею право». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею».
- Что может привести к конфликтам? Игры и упражнения: «Толковый словарь», «Придумай реплику», «Нарушение прав». Работа со сказкой «Друг великана»
- Как разрешать конфликты мирным путем? Игры и упражнения: «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Разыграй конфликт. Работа со сказкой «Лети вверх»
- Я учусь решать конфликты. Игры и упражнения: «Это конфликт?», «Придумай конфликт». Работа с презентацией.

- Я умею решать конфликты. Игры и упражнения: «Конфликтная ситуация», «Выход из конфликта», «Пути выхода из конфликта». Работа с презентацией.
- Я умею управлять собой. Игры и упражнения: «Выступление дрессировщика», «Нужно ли ученику умение управлять собой?», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых». Работа с презентацией «Воспитываем свою волю».
- Я умею преодолевать трудности. Игры и упражнения: «Подвиг адмирала», «Всё сразу». Работа со сказкой «Сказкой о двух братьях и сильной воле».
- Я умею слушать других. Игры и упражнения: «История про альпинистов». Просмотр мультфильма «Большой Ух». Работа со сказкой «Про Гришку-муравьишку».
- Я умею учиться у ошибки. Игры и упражнения: «Противоположности», «Чему может научить ошибка?». Работа со сказками «Ошибка и Неошибка», «Про Колю»
- Я умею справляться с плохим настроением. Работа со сказкой «История про Петю Лучкина». Игры и упражнения: «Инсценируем историю», «Совет для Пети», «Был ли я Петей?».
- Подведение итогов. Работа со сказкой «Про Мишу и Машу». Игры и упражнения: «Мои пожелания», «Я – молодец!».

Методическое обеспечение

Формы занятий с учащимися: игры (в том числе, социально-моделирующие игры), сказки (игровые и, обязательно, двигательные упражнения), беседы, тренинги. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Виды деятельности:

- игровая деятельность,
- познавательная деятельность,
- социальное творчество,
- проблемно-ценностная деятельность.

Для проведения занятий необходимо: просторное помещение со столами, стульями и ковром; цветная бумага и альбомные листы, клей, кисточки, ножницы, пластилин, акварель (гуашь), цветные карандаши, восковые мелки и фломастеры.

Список литературы для педагога:

1. Аржакаева Т., Вачков И. Психологическая азбука. Четвертый класс // Школьный психолог, 2001 – 2002 гг.
2. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: «Академия развития», 1992.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий.- Спб.: Питер, 2002.
4. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной.- М., 1998
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы).- М.: Генезис, 2008. – 344 с.