

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 23 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области

РАССМОТРЕНО: на  
методическом объединении  
учителей естественно-  
научного цикла Протокол №1  
от 29.08.2022

ПРОВЕРЕНО:  
заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
А.Н.Чебуренкова 30.08.2022.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор ГБОУ ООШ № 23 г.  
Сызрани \_\_\_\_\_ А. М.  
Мерс Приказ № 105/1 - ОД от  
30.08.2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) внеурочная деятельность **«Психологическая азбука»**

для 5,6 классов основного общего образования

# ПРОГРАММА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

## «Психологическая азбука»

### Пояснительная записка.

Актуальность. Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом.

Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современной парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующему психологическому здоровью личности. Ибо только здоровая личность способна проявлять познавательную активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

**Основная цель:** научить ребенка использовать психологические знания для быстрой и максимально безболезненной адаптации и адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в социуме.

#### **Задачи:**

1. Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
2. Снижение уровня школьной тревожности;
3. Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований;
4. Формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД;
5. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми;
6. Формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.

Программа внеурочной деятельности «Психологическая азбука» (социальное направление) рассчитана на 2 учебных года; 1 год обучения (5 класс) – 34 учебных часа, 2 год обучения (6 класс) – 34 учебных часа.

**Возраст:** 9 – 12 лет.

**Длительность занятий:** 30 – 40 минут.

**Периодичность занятий:** 1 раз в неделю.

**Формы работы:**

1. Тренинги;
2. Беседы и дискуссии;
3. Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками);
4. Релаксационные упражнения;
5. Психогимнастические этюды и элементы;
6. Работа с книгой;
7. Работа с притчами.

Планируемые результаты и формы контроля.

**Основные результаты:**

1. Низкий уровень тревожности;
2. Высокая и адекватная 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.

**Основные умения и навыки, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:**

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.

### **Формы контроля:**

1. Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест тревожности Спилберга, социометрия, анкетирование «Личностный рост обучающихся»);
2. Применение проективных методик диагностики («Школа зверей»);
3. Наблюдение и ведение индивидуальных карт.

### **Материально-технические средства обучения:**

1. Ковер;
2. Диванные подушки для каждого ребенка;
3. Бумага для рисования;
4. Костюмы для перевоплощения и инсценировок, пальчиковый театр, кукольный театр;
5. Краски, карандаши, фломастеры;
6. Пластилин или глина (масса для лепки);
7. Ноутбук;
8. Проектор;
9. Музыкальный центр;

### **Содержание занятий**

Профилактика дезадаптации. Знакомство друг с другом. Знакомство с учителями других классов, директором, завучем, библиотекарем, техслужащими и их обязанностями в школе, кто и как может помочь юному обучающемуся, за что и как могут наказать. Выработка правил поведения в классе и школе и осознанное их принятие каждым ребенком. Качества трудолюбивого человека и школьника. Мотивация одобрения и потребность в знаниях.

Профилактика страхов и агрессии. Выяснение индивидуальной структуры страха. Способы борьбы со страхом. Тренинги, психогимнастические этюды. Трудности в учебе. Мотивация достижения успеха и избегания неудач.

Развитие творческого потенциала. Магия воображения. Воображение – мир, которого нет? Широта воображения. Мечта и фантазия. Творческое воображение. Творчество. Звуковое воображение, зрительное воображение, обонятельное воображение, осязательное воображение.

Мотивы. Мотивация учения и познания. Мотивационный конфликт «хочу - могу - надо». Мотивационный конфликт в учебной деятельности. Способы преодоления мотивационного конфликта.

Память. Виды памяти. Упражнения для развития процессов памяти. Некоторые мнемические приемы: рифма, парные ассоциации, группировка. Виды образной памяти: слуховая, зрительная, вкусовая и тактильная. Двигательная память, эмоциональная память. Причины, влияющие на продуктивность памяти.

Мышление. Диагностика особенностей мышления. Работа с упражнениями, стимулирующими мышление. Работа по развитию некоторых мыслительных операций: сравнение, выделение общего, обобщение, классификация, анализ и синтез простейших изображений.

Эмоции. Эмоции и чувства. Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции. Эстетические и моральные чувства. Способы управления эмоциями и чувствами. Психогимнастика и арт-терапия.

Я и школа. Зачем мы учимся? Качества, которые помогают добиться успехов в учебе. Школьный этикет и саморегуляция школьника. Коллективный рисунок на ватмане (или коллаж из детских рисунков) «Школа моей мечты». Экскурсия на пришкольный участок с беседой о возможностях прилегающей территории для организации школьного досуга и исследовательской деятельности. Правила поведения на свежем воздухе.

Добро и зло. Хорошие и плохие поступки – так ли все однозначно. Хорошие и плохие качества личности: корысть и бескорыстие, послушный – непослушный, вежливый – грубый, добрый – злой. Работа с текстом. Анализ ситуаций и нравственных дилемм.

Какой у меня возраст?. Возрастная периодизация. Особенности каждого возраста. Плюсы и минусы детства и взрослости. Значимость каждого этапа в жизни человека. Особенности взаимоотношения с малышами, взрослыми и стариками. Вежливость, дружба, уход, помощь.

Я и общество. Я – мальчик. Я – девочка. Женские и мужские социальные роли. Я – ребенок. Я – родитель. Социальные роли в семье. Я – ученик Я – учитель. И другие социальные роли в обществе. Профессиональная деятельность как социальная роль.

Кто я? Какой Я? Творческая работа «Я вчера, сегодня, завтра» «Я» реальное и «Я» идеальное. Индивидуальность. Творчество как способ самовыражения. Работа над инсценировкой, начиная с выбора темы.

Коллективный рисунок на ватмане (или коллаж из детских рисунков) «Школа будущего». Экскурсия на природу. Беседа – природа как учебник жизни. Правила поведения на природе.

Характер. Понятие о характере. Черты характера. Формирование характера. Психологические портреты героев сказок. Работа с притчей. Черты характера помогающие и мешающие в обучении. Нет плохих и хороших характеров. Тренинг по коррекции негативных черт характера. Психогимнастика и ролевые игры.

Что для меня важно. Жизненные ценности и ориентиры. Учимся ставить цель в деятельности. Анализ сказки «Как Иван –царевич за чудом ходил?». Какие средства пошли на достижение цели. Средства установления добрых взаимоотношений. Слова как проявление отношения к людям. Правила вежливости.

Эмоции. Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции. Регуляция эмоций с помощью воли. Способы выражения эмоций вербальные и невербальные. Распознавание эмоций. Сопереживание. Психогимнастика.

Общение в школе. Учитель ученик. Проблемы и решения. Инсценировка трудных ситуаций. Пути разрешения. Отношение со сверстниками, коллектив и его структура. Диагностика. Взаимоподдержка. Взаимопомощь. Общие интересы. Упражнения на сплоченность коллектива. Общая деятельность. Инсценировка, репетиции.

Подведение итогов года. Диагностика результатов занятий. Выступление с инсценировкой в школе. Анализ итогов выступления. Праздничное чаепитие.

**Тематический план**  
**«Психологическая азбука»**

**1 год обучения (5 класс) – 34 учебных часа.**

<b>№</b>	<b>Блок</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Название занятия</b>
1.	Первый блок	1.	«Знакомство. «Я + Ты = Мы».
2.		2.	«Школа и школьные правила».
3.		3.	«Я и Ты = Школа». Экскурсия по школе».
4.		4.	«Учиться будем весело, чтоб хорошо учиться».
5.		5.	«Развиваем пальчики рук».
6.		6.	«Штрихуем контурно – изображенные предметы».
7.		7.	«Дорисуй предмет. Цветовое изображение предметов».
8.		8.	«Путешествие в осенний лес».
9.		9.	«Скоморошки». Игровое занятие на свежем воздухе.
10.		10.	«Путешествие по сказкам».
11.		11.	«Веселое космическое путешествие в созвездие знаний». Итоговое занятие.
12.	Второй блок	1.	«Знаю ли я себя: Вот какой я!» 1 Часть.
13.		2.	«Знаю ли я себя: Вот какой я!» 2 Часть.
14.		3.	«Знаю ли я себя: Вот какой я!» 3 Часть.
15.		4.	«Знаю ли я себя: Вот какой я!» 4 Часть.
16.		5.	«Знаю ли я себя: Вот какой я!» 5 Часть.
17.	Третий блок	1.	«Приемы активного общения «Я и другие». Часть 1.
18.		2.	«Приемы активного общения «Я и другие». Часть 2.
19.		3.	«Качества общения «Какой я и какие другие».
20.		4.	«Принципы хорошего слушания «Я слушаю».
21.		5.	«Способы самоанализа. Учимся думать о сделанном». Часть 1.
22.		6.	«Какое решение принять» Часть 2.
23.		7.	«Обучение владением собой». Часть 1.
24.		8.	«Обучение владением собой». Часть 2.
25.		9.	«Отстаивание своего мнения. Мое мнение».
26.		10.	«Сплочение группы. Учимся общаться». Часть 1.
27.		11.	«Сплочение группы. «Учимся общаться». Часть 2.
28.		12.	«Устранение барьеров общения «Я + Ты».
29.		13.	«Стили общения «Давай поговорим».
30.		14.	«Игра «Путешествие на воздушном шаре».
31.		15.	«Коммуникативная психологическая игра «Мафия».
32.		16.	«Коммуникативная психологическая игра «Необитаемый остров».
33.		17.	«Коммуникативная психологическая игра «Волшебная планета – мой класс».
34.		18.	«Итоговое занятие».

**Тематический план**  
**«Психологическая азбука»**

**2 год обучения (6 класс) – 34 учебных часа.**

<b>№</b>	<b>Блок</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Название занятия</b>
1.	Первый блок	1.	«Знакомство».
2.		2.	«Общение».
3.		3.	«Вербальное общение».
4.		4.	«Невербальное общение».
5.		5.	«Тренировка навыков общения».
6.		6.	«Особенности эмоционального общения».
7.		7.	«Тренинг положительного эмоционального контакта».
8.		8.	«Как расположить к себе окружающих».
9.		9.	«Познание себя и отношений с окружающим миром».
10.		10.	«Коррекция непринятия себя».
11.		11.	«Обратная связь».
12.	Второй блок	1.	«Разные жизненные ситуации».
13.		2.	«Проблемы».
14.		3.	«Поиски выхода из неприятной ситуации».
15.		4.	«Всё о дружбе».
16.		5.	«Что такое эмпатия».
17.	Третий блок	1.	«Я и моя жизнь».
18.		2.	«Мой внутренний мир».
19.		3.	Мой портрет глазами других
20.		4.	«Тренинг эффективного взаимодействия с агрессивными обучающимися подросткового возраста».
21.		5.	«Тренинг эффективного взаимодействия с агрессивными обучающимися подросткового возраста».
22.		6.	«Психологическая поддержка человека».
23.		7.	«Доверие к другим».
24.		8.	«Способы снятия нервно-психического напряжения».
25.		9.	«Способы снятия нервно-психического напряжения».
26.		10.	«Стресс. Дистресс».
27.		11.	«Стресс. Дистресс».
28.		12.	«Как бороться со стрессом».
29.		13.	«Эмоции и поведение».
30.		14.	«Техника слушания».
31.		15.	«Коммуникативная компетентность».
32.		16.	«Коррекция депривации притязания на признание».
33.		17.	«КВН».
34.		18.	Итоговое занятие.

### Список используемой литературы

1. Григорьев, Д.В., Степанов, П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. / Д.В.Григорьев// Стандарты нового поколения: Пособие для учителя. – М. : Просвещение, 2011. – С.224
2. Проектирование программы формирования универсальных учебных действий. Методические рекомендации. / авт.-сост. Е.И.Агаркова, Е.В.Калмыкова, С.А.Кравцова, М.И. Шиняев. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.36
3. Нормативное правовое и методическое обеспечение введения федерального образовательного стандарта начального общего образования. Методические рекомендации. / сост. : Г.А.Шешерина, И.В.Клемешова, Т.С.Дюкова, О.С.Воронкова. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.78
4. Психологическое сопровождение участников образовательного процесса в условиях введения ФГОС нового поколения. / авт.-сост. Г.А.Шешерина, Е.И.Агаркова, В.М. Чернышова, Е.В. Грипас. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.65
5. Развитие потенциальных возможностей учащихся на основе построения индивидуальных образовательных маршрутов. / авт.-сост. В.М. Чернышова, Е.В. Грипас. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.87
6. Рахманкулова, Р. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников. / Р. Рахманкулова// газета «Школьный психолог» №18/2003
7. Психологическое здоровье – основа личностного развития школьников. Методические рекомендации по реализации программы учебных занятий по психологии для учащихся общеобразовательной школы. /авт.-сост.: Петров В.Б., Воеводкина Л.Н., Вязавова Н.В., Лепихова М.В., Молоканова М.С., Невзорова Г.В., Чернышова В.М. – Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2010. – С.67

8. Яковлева, Е. программа развития творческого потенциала личности учащихся первого класса. / Е.Яковлева// газета «Школьный психолог», 2006
9. Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и коммуникационных навыков. /авт.-сост. Е.Д.Шваб // Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы). – Волгоград: Учитель, 2007, С.85
- 10.Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. / Е.А.Алябьева –М. : ТЦ Сфера,2006. – С.88
- 11.Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова,Т.А., Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова// В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами.. Пособие для педагогов. – М. : Вентана-Графф, 2002. – С.64
- 12.Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова,Т.А., Все цвета, кроме черного. Книга для родителей. / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова// В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами... – М. : Вентана-Графф, 2002. – С.32
- 13.Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова,Т.А., Все цвета, кроме черного. Рабочая тетрадь 2 класс. Учусь понимать себя. / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова// В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами... – М. : Вентана-Графф, 2002. – С.32
- 14.Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова,Т.А., Все цвета, кроме черного. Рабочая тетрадь 3 класс. Учусь понимать других. / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова// В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами... – М. : Вентана-Графф, 2002. – С.38
- 15.Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова,Т.А., Все цвета, кроме черного. Рабочая тетрадь 4 класс. Учусь общаться. / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова// В

помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами... – М. : Вентана-Графф, 2002. – С.48

16.К.п.н. Аржакаева, Т. Психологическая азбука для дошкольников. / Т. Аржакаева // газета «Школьный психолог»

17.К.п.н. Аржакаева, Т. Психологическая азбука для первоклашек. / Т. Аржакаева // газета «Школьный психолог»

18.К.п.н. Аржакаева, Т. Психологическая азбука для второклашек. / Т. Аржакаева // газета «Школьный психолог»