

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ДАРИНА» Г. ВЛАДИВОСТОКА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

ЧОУ «Дарина»

Протокол № 1 от 29.08.25 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ЧОУ «Дарина»

Сухарева И.А.

пр. № 14 от 29.08.25 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Психологическая азбука» для 1–4-х классов  
на 2025 – 2026 уч. г.

Составила: Олейникова И.В.

г. Владивосток  
2025 г.

---

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Актуальность и нормативно-правовая основа программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическая азбука» для обучающихся 1-4 классов разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286.
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности».
- Основная образовательная программа начального общего образования ЧОУ «Школа «Дарина».
- **Авторская программа:** «Психологическая азбука» Т.А. Аржакаевой, И.В. Вачкова, А.Х. Поповой (М., «Ось-89», 2005).

Программа направлена на создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации, личностного и интеллектуального развития младших школьников, формирования у них универсальных учебных действий и навыков конструктивного общения.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Создание условий для гармоничного психологического развития личности младшего школьника, его успешной адаптации в социуме и формирования основ психологической культуры.

### **Задачи:**

- **Личностные:**
  - Формирование позитивной «Я-концепции» и адекватной самооценки.
  - Развитие эмоционального интеллекта, эмпатии, навыков саморегуляции.
  - Воспитание духовно-нравственных качеств, толерантности и уважения к окружающим.
- **Метапредметные:**
  - Развитие коммуникативных УУД: умения договариваться, сотрудничать, разрешать конфликты.
  - Развитие познавательных УУД: внимания, памяти, мышления, воображения.
  - Формирование регулятивных УУД: умения ставить цели, контролировать и оценивать свои действия.
- **Предметные:**
  - Формирование у учащихся первоначальных представлений о внутреннем мире человека, психических процессах и состояниях.
  - Освоение базовых психологических понятий (эмоции, характер, общение, конфликт и др.).
  - Формирование навыков рефлексии и самопознания.

## 1.3. Принципы и подходы к реализации программы:

- Личностно-ориентированный подход.
- Принцип деятельностного подхода.
- Принцип безопасности и конфиденциальности.
- Принцип научности и доступности.
- Принцип связи теории с практикой.

#### **1.4. Связь программы с ООП НОО и программой воспитания**

Программа «Психологическая азбука» является неотъемлемой частью ООП НОО и программы воспитания школы, способствуя достижению личностных и метапредметных результатов, формированию гражданской идентичности и ценностных ориентиров учащихся.

#### **1.5. Общая характеристика программы**

**Направленность:** социально-психологическая.

**Возраст обучающихся:** 7-10 лет (1-4 классы).

**Срок реализации программы:** 4 года.

**Общий объем программы:** 135 часов.

1 класс: 33 часа (1 час в неделю).

2 класс: 34 часа (1 час в неделю).

3 класс: 34 часа (1 час в неделю).

4 класс: 34 часа (1 час в неделю).

**Продолжительность занятия:** 40 минут.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 1 раз в неделю в групповой форме.

#### **1.6. Формы организации и виды деятельности**

- **Основная форма:** групповая психологическая работа.
- **Виды деятельности:**
  - Коммуникативные, ролевые, психологические игры.
  - Беседы, дискуссии, «мозговые штурмы».
  - Психогимнастика и психотехнические упражнения.
  - Арт-терапевтические техники (рисование, лепка).
  - Элементы сказкотерапии и игротерапии.
  - Релаксационные и экспрессивные техники.
  - Упражнения на рефлекссию и самоанализ.
  - Решение проблемных и логических задач.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Личностные результаты**

Обучающийся научится/сможет:

- ✓ Осознавать и принимать базовые общечеловеческие ценности.
- ✓ Проявлять эмпатию и доброжелательность в общении со сверстниками и взрослыми.
- ✓ Адекватно оценивать свои возможности и поступки.
- ✓ Понимать и выражать свои эмоции социально приемлемыми способами.
- ✓ Брать на себя ответственность за свои действия в рамках возрастной компетенции.

### **2.2. Метапредметные результаты**

- **Регулятивные УУД:**
  - ✓ Планировать свои действия для решения учебно-познавательных и личностных задач.

- ✓ Осуществлять самоконтроль и вносить необходимые коррективы в свою деятельность.
- **Познавательные УУД:**
  - ✓ Осуществлять поиск информации для выполнения заданий.
  - ✓ Развивать логические операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация).
  - ✓ Устанавливать причинно-следственные связи в поведении и межличностных отношениях.
- **Коммуникативные УУД:**
  - ✓ Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
  - ✓ Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
  - ✓ Строить монологическое высказывание, вести диалог.
  - ✓ Аргументировать свою точку зрения.

### **2.3. Предметные результаты**

Обучающийся научится/сможет:

- ✓ Понимать и использовать в речи основные психологические понятия (эмоции, чувства, характер, темперамент, общение, конфликт).
- ✓ Описывать свои внутренние состояния и распознавать их у других.
- ✓ Применять простейшие техники саморегуляции и релаксации.
- ✓ Использовать полученные знания для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
- ✓ Осознавать ценность доброжелательного общения и взаимопомощи.

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка результатов носит диагностико-формирующий характер и осуществляется через:

- Наблюдение за деятельностью учащихся.
- Анализ продуктов творческой деятельности (рисунки, рассказы).
- Беседы, опросы, рефлексивные техники.
- Психологические игры и упражнения, позволяющие отследить динамику развития.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1 КЛАСС (33 часа)**

- Раздел 1. Я – школьник (5 ч). Адаптация к школе. Правила школьной жизни. Знакомство. Внутренний мир человека.
- Раздел 2. Введение в мир психологии (6 ч). Понятие «Я». Самооценка. Восприятие себя и других. Уникальность каждого.
- Раздел 3. Психика и познание мира (6 ч). Ощущения, восприятие, внимание. Развитие познавательных процессов.
- Раздел 4. Темперамент и характер (7 ч). Типы темперамента. Понятие о характере. Хорошие и плохие поступки.
- Раздел 5. Я и мои эмоции (6 ч). Многообразие эмоций. Способы выражения чувств. Связь эмоций и поведения.
- Раздел 6. Заключение (3 ч). Обобщение знаний. Диагностика развития.

## **2 КЛАСС (34 часа)**

- Раздел 1. Введение в мир психологии (6 ч)

Повторение и углубление знаний основ психологии. Понятие личности. Структура "Я". Самооценка и ее виды. Восприятие себя через призму времени. Изменения личности. Рефлексия как инструмент самопознания.

- Раздел 2. Я и мои желания (7 ч)

Потребности и мотивы поведения. Иерархия потребностей. "Хочу" и "надо" - внутренние противоречия. Мечты и цели. Способы достижения желаний. Воля и волевые качества. Самоконтроль и саморегуляция.

- Раздел 3. Кладовая памяти (7 ч)

Память как психический процесс. Виды памяти (зрительная, слуховая, моторная). Свойства памяти. Мнемотехники и приемы запоминания. Развитие памяти через игровые упражнения. Внимание и память - взаимосвязь процессов.

- Раздел 4. Лабиринты мышления (7 ч)

Мышление и его виды (наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое). Мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Логические задачи и головоломки. Развитие критического мышления. Творческое мышление и воображение.

- Раздел 5. Как стать талантливым (6 ч)

Понятие способностей и таланта. Виды способностей (интеллектуальные, творческие, коммуникативные). Условия развития способностей. Труд и способности. Индивидуальные особенности развития. Проектная деятельность как способ раскрытия талантов.

- Раздел 6. Заключение (1 ч)

Обобщение знаний за год. Рефлексия личностного роста. Планирование дальнейшего развития.

## **3 КЛАСС (34 часа)**

- Раздел 1. Введение в психологию общения (7 ч)

Понятие общения как основы человеческих отношений. Виды общения (вербальное, невербальное). Функции общения. Коммуникативные барьеры и их преодоление. Культура общения. Этика речевого поведения.

- Раздел 2. Психология отношений (7 ч)

Система человеческих отношений. Семейные отношения. Отношения со сверстниками. Отношения с учителями. Конфликты в отношениях и пути их разрешения. Гендерные особенности общения. Ценностные ориентации в отношениях.

- Раздел 3. Сокровища и тайны дружбы (7 ч)

Понятие дружбы и ее психологические основы. Качества настоящего друга. Верность и преданность в дружбе. Дружеская поддержка и взаимопомощь. Конфликты между друзьями и их разрешение. Развитие и сохранение дружеских отношений.

- Раздел 4. Поддержка в общении (6 ч)

Эмпатия как основа поддержки. Виды психологической поддержки. Искусство комплиментов. Активное слушание. Помощь в трудных ситуациях. Волонтерство и социальная активность. Развитие навыков оказания поддержки.

- Раздел 5. Сочувствие и сопереживание (6 ч)

Понятие эмпатии и ее виды. Эмоциональный интеллект. Распознавание эмоций других людей. Способы выражения сочувствия. Помощь людям в трудной ситуации. Нравственные основы сопереживания. Развитие эмпатических способностей.

- Раздел 6. Заключение (1 ч)

Итоговое обобщение тем года. Самооценка коммуникативных достижений. Постановка целей для дальнейшего развития.

#### **4 КЛАСС (34 часа)**

- Раздел 1. Приглашение в Страну Общения (8 ч)

Комплексное представление об общении как многогранном процессе. Цели и задачи общения. Коммуникативная компетентность. Самопрезентация и имидж. Публичные выступления. Цифровое общение. Межкультурная коммуникация. Этика сетевого общения.

- Раздел 2. Инструменты общения (9 ч)

Совершенствование вербальных средств общения (богатство речи, интонация, темп). Невербальные средства (жесты, мимика, позы). Активное слушание и его техники. Искусство задавания вопросов. Обратная связь в общении. Паралингвистические средства. Проксемика - язык пространства. Такесика - язык прикосновений. Интеграция коммуникативных инструментов.

- Раздел 3. Осторожно, общение! (9 ч)

Манипуляции в общении и их распознавание. Противостояние манипуляциям. Конфликты и их эскалация. Конструктивное разрешение конфликтов. Медиация как способ урегулирования. Критика и ее виды. Искусство спора и дискуссии. Буллинг и кибербуллинг. Безопасность в интернете.

- Раздел 4. До свидания, Страна Общения! (8 ч)

Эмоциональный интеллект в общении. Трудные коммуникативные ситуации. Ассертивное поведение. Общение в семье - особые отношения. Прощание с начальной школой - новые коммуникативные вызовы. Итоговый проект "Мой путь общения". Рефлексия коммуникативного роста. Планы на будущее в средней школе.

---

## **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 КЛАСС (33 часа, 1 час в неделю)**

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА (33 часа)

| № занятия | Тема занятия                        |
|-----------|-------------------------------------|
| 1         | Знакомство. Что изучает психология? |
| 2         | Я теперь школьник                   |
| 3         | Правила школьной жизни              |
| 4         | Что такое внутренний мир?           |
| 5         | Я и другие дети                     |
| 6         | Что такое "Я"?                      |
| 7         | Мои сильные стороны                 |
| 8         | Я уникален                          |
| 9         | Что такое самооценка?               |
| 10        | Как меня видят другие               |
| 11        | Восприятие себя и других            |
| 12        | Мир ощущений                        |
| 13        | Что такое внимание?                 |
| 14        | Тренируем внимание                  |
| 15        | Виды внимания                       |
| 16        | Память и ее секреты                 |
| 17        | Развиваем память                    |
| 18        | Что такое темперамент?              |
| 19        | Типы темперамента                   |
| 20        | Я и мой темперамент                 |
| 21        | Что такое характер?                 |
| 22        | Волевые качества                    |
| 23        | Сила воли                           |
| 24        | Многообразие эмоций                 |

| № занятия | Тема занятия                                                  |
|-----------|---------------------------------------------------------------|
| 25        | Радость и грусть                                              |
| 26        | Страх и удивление                                             |
| 27        | Гнев и раздражение                                            |
| 28        | Способы выражения чувств                                      |
| 29        | Связь эмоций и поведения                                      |
| 30        | Обобщение знаний                                              |
| 31        | Мои достижения                                                |
| 32        | Королевство Внутреннего Мира: что мы знаем?                   |
| 33        | Королевство Внутреннего Мира: как подружиться с его жителями? |

### **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА (34 часа)**

| № занятия | Тема занятия                                  |
|-----------|-----------------------------------------------|
| 1         | Повторение основ психологии. Понятие личности |
| 2         | Структура "Я". Кто я?                         |
| 3         | Самооценка и ее виды                          |
| 4         | Восприятие себя через призму времени          |
| 5         | Изменения личности. Я расту                   |
| 6         | Рефлексия как инструмент самопознания         |
| 7         | Потребности и мотивы поведения                |
| 8         | Иерархия потребностей. Что важно?             |
| 9         | "Хочу" и "надо" - внутренние противоречия     |
| 10        | Мечты и цели. О чем я мечтаю?                 |
| 11        | Способы достижения желаний                    |
| 12        | Воля и волевые качества                       |
| 13        | Самоконтроль и саморегуляция                  |
| 14        | Память как психический процесс                |
| 15        | Виды памяти (зрительная, слуховая, моторная)  |
| 16        | Свойства памяти                               |

- 17 Мнемотехники и приемы запоминания
- 18 Развитие памяти через игровые упражнения
- 19 Внимание и память - взаимосвязь процессов
- 20 Мышление и его виды
- 21 Мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение)
- 22 Логические задачи и головоломки
- 23 Развитие критического мышления
- 24 Творческое мышление и воображение
- 25 Мыслительные операции (обобщение, классификация)
- 26 Понятие способностей и таланта
- 27 Виды способностей
- 28 Условия развития способностей
- 29 Труд и способности
- 30 Индивидуальные особенности развития
- 31 Проектная деятельность как способ раскрытия талантов
- 32 Мои сильные стороны
- 33 Как развивать свои способности
- 34 Обобщение знаний за год. Рефлексия роста

### **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА (34 часа)**

№ занятия      Тема занятия

- 1 Понятие общения как основы человеческих отношений
- 2 Виды общения (вербальное, невербальное)
- 3 Функции общения
- 4 Коммуникативные барьеры и их преодоление
- 5 Культура общения
- 6 Этика речевого поведения
- 7 Практикум: Учимся общаться
- 8 Система человеческих отношений
- 9 Семейные отношения
- 10 Отношения со сверстниками
- 11 Отношения с учителями
- 12 Конфликты в отношениях и пути их разрешения
- 13 Гендерные особенности общения

- 14 Ценностные ориентации в отношениях
- 15 Понятие дружбы и ее психологические основы
- 16 Качества настоящего друга
- 17 Верность и преданность в дружбе
- 18 Дружеская поддержка и взаимопомощь
- 19 Конфликты между друзьями и их разрешение
- 20 Развитие и сохранение дружеских отношений
- 21 Практикум: Учимся дружить
- 22 Эмпатия как основа поддержки
- 23 Виды психологической поддержки
- 24 Искусство комплиментов
- 25 Активное слушание
- 26 Помощь в трудных ситуациях
- 27 Волонтерство и социальная активность
- 28 Развитие навыков оказания поддержки
- 29 Понятие эмпатии и ее виды
- 30 Эмоциональный интеллект
- 31 Распознавание эмоций других людей
- 32 Способы выражения сочувствия
- 33 Помощь людям в трудной ситуации
- 34 Итоговое обобщение. Самооценка достижений

#### **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА (34 часа)**

№ занятия      Тема занятия

- 1 Комплексное представление об общении
- 2 Цели и задачи общения
- 3 Коммуникативная компетентность
- 4 Самопрезентация и имидж
- 5 Публичные выступления
- 6 Цифровое общение
- 7 Межкультурная коммуникация
- 8 Этика сетевого общения
- 9 Совершенствование вербальных средств общения
- 10 Невербальные средства (жесты, мимика, позы)

- 11 Активное слушание и его техники
- 12 Искусство задавания вопросов
- 13 Обратная связь в общении
- 14 Паралингвистические средства
- 15 Проксемика - язык пространства
- 16 Такесика - язык прикосновений
- 17 Интеграция коммуникативных инструментов
- 18 Манипуляции в общении и их распознавание
- 19 Противостояние манипуляциям
- 20 Конфликты и их эскалация
- 21 Конструктивное разрешение конфликтов
- 22 Медиация как способ урегулирования
- 23 Критика и ее виды
- 24 Искусство спора и дискуссии
- 25 Буллинг и кибербуллинг
- 26 Безопасность в интернете
- 27 Эмоциональный интеллект в общении
- 28 Трудные коммуникативные ситуации
- 29 Ассертивное поведение
- 30 Общение в семье - особые отношения
- 31 Прощание с начальной школой - новые вызовы
- 32 Итоговый проект "Мой путь общения"
- 33 Рефлексия коммуникативного роста
- 34 Планы на будущее в средней школе

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **5.1. Учебно-методический комплекс:**

- Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1-м классе. – М.: Ось-89, 2005.
- Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Рабочая тетрадь. 1-4 классы.
- Методические разработки и дидактические материалы педагога-психолога.

### **5.2. Материально-техническое обеспечение:**

- Кабинет для групповых занятий, оборудованный мягкими модулями, ковром, детскими столами и стульями.

- Канцелярские товары (бумага, краски, карандаши, пластилин).
  - Аудио- и видеоаппаратура для воспроизведения музыки и видеоматериалов.
  - Набор психологических игр и диагностических материалов.
  - Мячи, куклы, игрушки для игротерапии.
  - Релаксационное оборудование (сенсорные кресла-мешки, проектор для световых эффектов).
- 

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286).
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Методическое пособие для учителя. 1-4 класс. – М.: Ось-89, 2005.
3. Клаус Фопель. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2004.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе. – М.: Генезис, 2018.

### **Для обучающихся и родителей:**

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Рабочая тетрадь. 1-4 класс.
  2. Информационные буклеты и памятки для родителей по темам программы.
- 

**Составитель:** \_\_\_\_\_ / Лосова Т.П. /