



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Лицей № 76 имени В.Н. Полякова»

---

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБУ «Лицей № 76»  
№ 120 – од от 27.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Час психологии»**  
**направление: «Коммуникативная деятельность»**

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

Составитель: Николаева Татьяна Евгеньевна, психолог

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Час психологии» для 1 классов составлена с учетом требований:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ

2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2020 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями)

3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей № 76»

4. Учебного плана внеурочной деятельности МБУ «Лицей № 76» на 2025 – 2026 г.

5. Авторской программы О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», 1- 4 классы

Развивающая программа «Мир чувств» помогает обучающимся научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния. Обучающиеся ещё не могут контролировать свои действия. Актуальность данных занятий заключается в содействии развитию рефлексии обучающихся, помощи в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Другая важная задача в работе с обучающимися первых классов – установление атмосферы дружелюбия. Большинство обучающихся растут в атмосфере домашнего тепла и внимания и приходят в школу от любящих родителей, бабушек и дедушек. Те, кто посещал детский сад, страдают от смены привычного окружения, от утраты налаженных дружеских контактов. В классе много ровесников, но они все чужие, и общение нужно выстраивать заново, а далеко не каждый легко устанавливает новые привязанности.

Через игровые роли и сказочные образы обучающиеся получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, обучающийся получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения обучающиеся привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Практическая значимость данной программы состоит в помощи психолога в адаптации обучающегося первого класса к незнакомому, первоначально чужому миру школы.

Организация психолога – педагогической поддержки обучающихся в МБУ «Лицей №76» г. о. Тольятти проводится во внеурочное время в виде развивающей системы занятий на протяжении всего учебного года. Занятия помогают им быстрее узнать друг друга, задать вопрос психологу и получить квалифицированную помощь.

**Цель программы:** развитие эмоционального интеллекта.

**Задачи:**

- рассмотреть особенности содержательного наполнения чувств;
- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь обучающимся осознать относительность оценки чувств;
- способствовать снижению уровня страхов;
- формировать морально – нравственные нормы.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 часа в год.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Час психологии»**

**Личностные результаты:**

*Гражданско – патриотическое воспитание:*

- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальное представление о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно – эстетических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

*Духовно – нравственное воспитание:*

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

#### *Эстетическое воспитание:*

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

#### *Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и для других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение физическому и психологическому здоровью.

#### *Трудовое воспитание:*

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

#### *Экологическое воспитание:*

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

#### *Ценности научного познания:*

- первоначальное представление о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### **Метапредметные результаты**

#### *Познавательные универсальные учебные действия:*

##### *базовые логические действия:*

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённым признакам;
- определять существенные признаки для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно – следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

##### *базовые исследовательские действия:*

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическими работниками вопросов;
- с помощью педагогических работников формировать цель, планировать изменения объектов, ситуаций;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения, связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

#### *Работа с информацией:*

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

*Общение:*

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

- признавать возможность существования разных точек зрения;

- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;

- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

- готовить небольшие публичные выступления;

- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

*Совместная деятельность:*

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- ответственно выполнять свою часть работы;

- оценивать свой вклад в общий результат;

- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

*Самоорганизация:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результатов;

- выстраивать последовательность выбранных действий.

*Самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **Предметные результаты**

*Обучающийся будет знать:*

- понятия «Я – ценность» и «Другой – ценность», «дружба», «культура поведения», «чувство», «самоконтроль».

*Обучающийся будет уметь:*

- управлять собственным поведением через осознание чувств;

- осознавать эмоциональное состояние другого и с учетом этого строить взаимодействие с ним.

*Обучающийся будет иметь навыки:*

- конструктивного выражения гнева;

- культурного общения.

*Обучающийся получит возможность:*

- научиться распознавать и описывать собственные чувства и чувства других людей;

- контролировать собственное поведение;

- обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками;

- понять свое место среди одноклассников.

**Воспитательные результаты:**

- позитивная динамика эмоционального развития обучающегося, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств;

- сформированная мотивация обучающихся к культурному взаимодействию;

- формирование дружеских отношений в классе;

- формирование морально - нравственных норм.

**Содержание курса внеурочной деятельности**  
(с указанием форм организации и видов деятельности)

| Виды                        | Методы и техники                                                         |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Игровая деятельность        | Рольевые игры, моделирование образцов поведения,                         |
| Познавательная деятельность | Дискуссии, беседа, арт – терапия, метафорические истории, притчи, сказки |
| Социальное творчество       | Арт-терапия в сотрудничестве                                             |

### 1 класс

#### 1. Я – школьник

Введение в мир психологии. Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; прояснение ожиданий детей; принятие правил группы. Определение отличий занятий психологией от уроков. Создание атмосферы безопасности и принятия в группе. Формирование необходимости уважительного отношения к другому имени. Мой класс. Формирование осознания позиции школьника, осознания бережного отношения к школе. Какие ребята в моём классе. Формирование у ребят чувства «Мы», гордости за принадлежность к своему классу, школе. Мои друзья в классе. Развитие дружеских отношений между участниками группы. Создание обстановки взаимопринятия и атмосферы взаимоподдержки в группе. Осознание учащимися того, какие качества ценятся в дружбе. Усвоение разных способов «примирения». Мои успехи в школе. Определение школьной мотивации. Моя учебная сила. Осознание каждым учащимся своих учебных ресурсов. Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. Мотивирование учащихся к развитию силы воли и самоконтроля. Я умею учиться у ошибки. Преодоление страха ошибки.

*Игры:* «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени», «Имя соседа», «Я – солнышко», «Нарисуем имя мамы», «Закончи предложение», «Какой урок важнее?»; работа со сказкой «Про Колю», Н. Селезнёва; рисунок «Я в школе», «Буратино хочет в школу», «Какого цвета»; работа со сказкой: «Два города», обсуждение, рисунок, «Закончи предложение», «Мы», «Вспомним хорошие поступки», «Мы любим»; работа со сказкой: «Кто самый лучший» Е. Жарова, обсуждение сказки, «Кто умеет хорошо», «Закончи предложения», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться»; работа со сказками: «Про Белоцветик» Н. Овечкина, «Фло» П. Дидык, «Снежинка», А. Пугачёва, обсуждение сказок. Игры: «Закончи предложение», «Мне помогли», «Считалка»; работа со сказкой «Яшук и «звёздная болезнь» И. Самойлова, обсуждение сказки, «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила»; работа со сказкой «Козлёнок Хрюпигав» Е. Елпидинская, обсуждение сказки.

*Задания:* «Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику уметь управлять собой?», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых». Задания по достижению цели занятия. Сказка, А. Смирнова. Задание: «Противоположности», «Чему может научить ошибка?», сказка, Е. Демехин.

#### 2. Мои чувства

Радость. Что такое мимика. Рассмотрение особенности содержательного наполнения радости. Обучение распознаванию чувств. Как её доставить другому человеку. Обучение описанию своих чувств и чувств других людей. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Формирование умения принимать поддержку. Радость можно подарить взглядом. Обучение передачи чувств. Грусть. Рассмотрение особенности содержательного наполнения грусти. Страх. Утверждение право на переживание страха. Отреагирование детьми страхов. Ознакомление со способами совладения со страхами. Страх, его относительность. Осознание детьми относительности оценки чувств. Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций. Как справиться со страхом. Акцентирование внимания ребят на том, что не существует правильных и неправильных способов борьбы со страхом; каждый выбирает свой, привычный и удобный способ. Страх и как его преодолеть. Акцентирование на возможности справиться со страхом, заботясь о других людях. Гнев. С какими чувствами он дружит. Рассмотрение особенности содержательного наполнения гнева. Обида. Рассмотрение особенности содержательного наполнения обиды. Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.

*Игры:* «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости», «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова», «Скажи Мишке

добрые слова», «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание»; работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными» Е. Фатеева, обсуждение сказки, «Радость можно передать соприкосновением», «Котёнок»; работа со сказкой «О муравьишке, который пошёл в школу» Е. Катинская, обсуждение сказки, «Радость можно подарить взглядом»; работа со сказкой «Нужная вещь» Р. Иванова, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки. Игры: «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котёнок загрустил»; работа со сказкой «Про котёнка Ваську» К. Ступницкая, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки. Игры: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку»; работа со сказками: «Девочка с Мишкой» Е. Зубарева, «Темноландия» Р. Масленикова, обсуждение сказок, рисование, «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение»; работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас», обсуждение сказки, «Картинная галерея»; работа со сказкой «Маленькая Луна» А. Серебрякова, обсуждение сказки, рисование по теме сказки, «Почему подрались дети?», «Испугаем поразному», «Страшная маска»; работа со сказкой «Сказка звёзд», обсуждение сказки, рисунок по теме сказки. Игры: «Художник», «Попугай», «Покажи дневник маме»; работа со сказками «О мальчишке Серёже, который всегда боялся и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились» Е. Вишнева, обсуждение сказок, «Чёрная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились», «Закончи предложение»; работа со сказкой «О путнике и его беде» С. Кондратенков, обсуждение сказки, рисунок по теме. Игры: «Закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида»; работа со сказкой «Обида» Е. Карабашева, обсуждение сказки, «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».

Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

### 3. Итоговое.

Обобщение основных знаний и навыков детей, полученных по теме. Формирование у детей ощущения полноты и завершённости после долгой важной работы.

*Практическая работа:* игра – конкурс КВН.

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

### 1 класс

| №<br>п/п               | Темы                                        | Количество часов |        |          |
|------------------------|---------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|                        |                                             | Всего            | Теория | Практика |
| Раздел 1. Я - школьник |                                             |                  |        |          |
| 1                      | Знакомство. Введение в мир психологии.      | 1                | -      | 1        |
| 2                      | Как зовут ребят моего класса.               | 1                | -      | 1        |
| 3                      | Зачем мне нужно в школу.                    | 1                | -      | 1        |
| 4                      | Мой класс.                                  | 1                | -      | 1        |
| 5                      | Какие ребята в моем классе.                 | 1                | -      | 1        |
| 6                      | Мои друзья в классе.                        | 3                | 1      | 2        |
| 7                      | Мои успехи в школе.                         | 1                | -      | 1        |
| 8                      | Моя «учебная сила».                         | 2                | 1      | 1        |
| 9                      | Я умею управлять собой.                     | 1                | -      | 1        |
| 10                     | Я умею преодолевать трудности.              | 1                | -      | 1        |
| 11                     | Я умею слушать других.                      | 1                | -      | 1        |
| 12                     | Я умею учиться у ошибки.                    | 2                | -      | 2        |
| Раздел 2. Мои чувства  |                                             |                  |        |          |
| 13                     | Радость. Что такое мимика?                  | 1                | -      | 1        |
| 14                     | Радость. Как ее доставить другому человеку? | 1                | -      | 1        |
| 15                     | Жесты.                                      | 1                | -      | 1        |
| 16                     | Радость можно передать прикосновением.      | 1                | -      | 1        |
| 17                     | Радость можно подарить взглядом.            | 1                | -      | 1        |
| 18                     | Грусть.                                     | 1                | -      | 1        |
| 19                     | Страх.                                      | 1                | -      | 1        |

|              |                                                                           |           |          |           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 20           | Страх, его относительность.                                               | 1         | -        | 1         |
| 21           | Как справиться со страхом.                                                | 1         | -        | 1         |
| 22           | Страх и как его преодолеть?                                               | 1         | -        | 1         |
| 23           | Гнев. С какими чувствами он дружит?                                       | 2         | -        | 2         |
| 24           | Может ли гнев принести пользу?                                            | 1         | -        | 1         |
| 25           | Обида.                                                                    | 1         | -        | 1         |
| 26           | Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект». Разные чувства. | 2         | -        | 2         |
| 27           | Итоговое занятие «Лестница успеха»                                        | 1         | -        | 1         |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                           | <b>33</b> | <b>2</b> | <b>31</b> |