

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Якшур-Бодьинская сельская гимназия

РАССМОТРЕНА  
на заседании школьного  
МО  
Протокол № 1  
«27» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ Якшур-Бодьинская  
гимназия  
№386 о/д от «30» августа 2024 г

### **Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

Наименование: «Я-первоклассник!»

Направление: духовно-нравственное

Класс: 1

Срок реализации программы: I и II четверти 2024-2025 учебного года

Рабочую программу составила:  /Широбокова Ольга Николаевна/

с. Якшур-Бодья, 2024

## Пояснительная записка

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным (Битянова М.Р.).

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана адаптационно-развивающая программа «Я-первоклассник!».

**Цель настоящей программы:** содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

### **Задачи:**

1. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
2. Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД.
4. Развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УУД;
5. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД.
6. Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.
7. Профилактика школьной дезадаптации.

### **Формы и методы работы**

Основной формой работы является групповое занятие. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, продуктивно-творческая деятельность.

Программа включает в себя четыре раздела:

Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков

Раздел 4. Заключительная часть.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения).

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

### **Планируемые результаты**

Благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе; сформированность УУД.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов;
- установление контакта с обучающимися, с учителем;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Показатели неблагоприятной психологической адаптации.

- *Физиологический уровень*: повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

- *Познавательный уровень*, проявляющийся в неуспешности обучения по программе, соответствующей возрасту и способностям ребёнка. Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.

- *Эмоциональный уровень*, проявляющийся в нарушении отношения к обучению, учителям, жизненной перспективе, связанной с учёбой. Учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх. Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения.

- *Социально-психологический уровень*: упрямство, капризы, повышенная конфликтность, чувства неуверенности, неполноценности, своего отличия от других, заметная уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

- *Поведенческий уровень*, проявляется в импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, непринятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Причем дети в зависимости от характера и физиологических особенностей могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции.

Сформированность УУД.

1. *Личностные УУД*: принятие социальной роли ученика; сформированность внутренней позиции школьника; принятие и соблюдение норм школьного поведения; осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. *Регулятивные УУД*: овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности; осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации

мотивационного конфликта) и преодолению препятствий; освоение способов решения проблем творческого характера.

3. *Познавательные УУД*: овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. *Коммуникативные УУД*: способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; сформированность норм в общении с детьми и взрослыми; сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

### **Оценка эффективности реализации программы.**

1. Для определения уровня социально-психологической адаптированности ребенка к школьному обучению применяются методики: проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «ДОМИКИ»

Методика «Лесенка»

Рисуночный тест «Школа»

Анкета для родителей

Наблюдение

2. Диагностика сформированности УУД включает в себя:

*Коммуникативные УУД*

- Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

*Регулятивные УУД*

- Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин)

- Коррекционная проба

*Личностные УУД*

- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур)

- Определение эмоционального отношения к школе («Домики», модификация О.А. Ореховой).

*Познавательные УУД*

Методика Ясюковой Л.А.

Программа рассчитана на работу с детьми 1 класса.

### **Пространственно-временная организация**

Продолжительность занятий: 30-35 минут. Периодичность встреч: 1 раз в неделю, в течение 1 и 2 учебных четвертей. Общее количество занятий: 17.

### **Календарно-тематическое планирование**

#### **Вводная часть: знакомство (1 час)**

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Основные виды деятельности	Форма проведения занятия	ЭОР
1	Будем знакомы!	Знакомство учеников друг с другом, создание благоприятного эмоционального фона	Игры на знакомство, игра «Угадай по мимике мое настроение», обыгрывание жизненных ситуаций, проблемных вопросов.	Коммуникативные игры	Мультфильм

#### **Введение в школьную жизнь (4 часа)**

2	Я — школьник.	Осознание своего нового статуса	Совместное обсуждение по карточкам, дидактические	Обсуждение, беседа, игры	Презентация
---	---------------	---------------------------------	---	--------------------------	-------------

	Для чего нужно ходить в школу. Игры в школе	школьника. Дать представление о том, что такое “урок” и “перемена”	упражнения, создание коллажа, аппликации, обыгрывание жизненных ситуаций		
3	Правила школьной жизни	Знакомство учеников с правилами школьной жизни	Совместное обсуждение по карточкам, дидактические упражнения, создание коллажа, аппликации, обыгрывание жизненных ситуаций	Обсуждение, беседа, игры	Мультфильм
4	Собираем свой портфель	Представление о готовности к урокам в школе, для чего нужен первокласснику портфель	Создание проблемных ситуаций, веселые инсценировки, дидактическая игра «Собери портфель», моделирование ситуаций	Мозговой штурм, обсуждение, игры	
5	Оценка. Списывание и подсказка	Дать детям представление об оценке, формировать ее реалистичное восприятие. Дать представление о том, к чему приводит списывание и подсказка, понятие чужой ошибки	Слушание сказки, обсуждение, моделирование и разыгрывание ситуаций	Психодиагностика	

### Развитие коммуникативных навыков (3 часа)

6	Приглашение в мир общения	Обучение детей эффективным способам общения	Веселые инсценировки, игры на общение, разыгрывание ситуаций, игровая деятельность «Крокодил», дидактическая игра: «Мы договорились, что...»	Игры	
7	Что такое дружба? Я и мои друзья	Дать детям представление о том, что такое “дружба”. Помочь детям понять и осознать качества, которыми должен обладать настоящий друг	Дидактическая игра «Закончи пословицу о дружбе», ролевая игра «Мой друг», проигрывание ситуаций, составление правил дружеского общения.	Игры	Мультфильмы о дружбе
8	Мне в тебе нравится, мне в себе нравится. Что такое	Обучать умению видеть и подчеркивать положительные качества в себе и в	Обыгрывание жизненных ситуаций, сочинение правил сотрудничества, игра «Мы вместе», создание коллажа,	Настольные игры, совместное творчество	

	сотрудниче тво?	окружающих. Дать детям представление о том, что такое “сотрудничество”			
--	--------------------	---	--	--	--

#### Развитие эмоционально-волевой сферы (4 часа)

9	Такие разные настроения. Мысли и настроение	Познакомить детей с таким понятием как “настроение”. Развитие у детей умения управлять своим настроением	Обсуждение пословиц и поговорок, дидактическая игра «Последовательность событий», «Угадай по мимике мое настроение», анализ разных состояний	Рисование	Мультфильм
10	Калейдоскоп эмоций.	Учить детей определять эмоциональные состояния, учить выражать эмоции с помощью мимики и жестов.	Дидактическая игра «За стеклом», обсуждение, игровой момент «Как порадовать друга», правила доброжелательных отношений, взаимодействий школьников в ситуации урока.	Создание открытки	
11	Я справлюсь! Мысли и поступки	Учить детей поиску выхода из трудной ситуации. Дать детям представление о связи между мыслями и поведением	Обыгрывание сложных жизненных (в том числе школьных) ситуаций, обсуждение, составление алгоритма выхода из сложной ситуации.	Игры	
12	Я не боюсь!	Научить детей справляться с чувством страха	Проведение диагностической методики, обыгрывание жизненных ситуаций, Игра «Чудесные превращения слов»,	Психодиагно стика	

#### Развитие познавательных умений и способностей (4 часа)

13	Юные фантазеры	Развитие воображения, восприятия и осознания	Дидактические игры и упражнения	Игры	
14	Школа внимания	Развитие слухового и зрительного внимания	Дидактические игры и упражнения	Игры	
15	Кладовая памяти	Развитие памяти	Дидактические игры и упражнения	Игры	
16	Умники и умницы.	Развитие мышления	Дидактические игры и упражнения	Игры	

#### Итоги (1 час)

17	Мы вместе!	Итоговое занятие	Игра-викторина «Крестики- Нолики»	Игра, обсуждение	Музыкальное сопровождение
----	------------	------------------	--------------------------------------	---------------------	------------------------------

**Программно-методическое обеспечение:**

1. С.И. Тукачева “Адаптационные занятия с первоклассниками”.
2. Н.В. Пилипко “Здравствуй школа! Адаптационные занятия с первоклассниками”.
3. О.В. Хухлаева “Тропинка к своему Я”.
4. Н.П. Слободяник “Я учусь владеть собой”.
5. М.А. Панфилова “Лесная школа”.
- 6.Л.А. Ясюкова «Методика определения готовности обучения в школе»