

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация городского округа муниципального образования "ГОРОД ТУЛУН"

МБОУ «ООШ № 5»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Янтрихинская Д.А.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «ООШ № 5»

Аверьянова А.П.
Приказ № 58 от
«30» августа 2024 г.

Первый раз в первый класс.

рабочая программа внеурочной деятельности для 1 класса

2024-2025 учебный год

Программу разработала:
педагог-психолог
Капитанова Г.В.

Тулун 2024 год

Рабочая программа «Первый раз в первый класс» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «ООШ № 5», с учетом программ, включенных в ее структуру.

Цель: 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.

Планируемые результаты освоения учебного курса:

Планируемый результат: 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;
- формирование адекватного поведения;
- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Раздел	Содержание	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности уч-ся
Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни	Вводное занятие. Я и мое имя. Школьные правила. Школьные оценки. Что такое хорошо?	Игры с ролевым акцентом, упражнения с элементами арт-терапии, беседы, релаксационные упражнения, чтение и анализ сказки, психогимнастика, коллаж.	Установление дружеских отношений в коллективе. Правила поведения на уроке и перемене. Действие по образцу, слушание инструкции взрослого, понимание нормы и правила.
Развитие эмоционально-волевой сферы	Мои эмоции. Мое настроение. Наши страхи. Я контролирую себя. Планета эмоций.	Игры на развитие познавательных процессов, этюды на выражение основных эмоций, игра-аппликация, релаксационные упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, беседы по иллюстрациям, инсценировка стихотворения.	Знакомство с различными эмоциональными состояниями. Выражение эмоциональных состояний с помощью слов, мимики, жестов; определение своего эмоционального состояния; выражение своих чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения.
Развитие коммуникативных умений и навыков	Что такое общение. Волшебные средства взаимопонимания. Драки и обида. Мы поссорились и помирились. Путешествие в страну понимания.	Игры на развитие познавательных процессов, беседы, упражнения с элементами арт-терапии, коллаж, этюды на различные позиции в общении, релаксационные упражнения, психогимнастика, беседы по иллюстрациям, чтение и обсуждение сказки.	Знакомство со средствами понимания, общение и взаимодействие, снятие телесных зажимов, отрицательных эмоций, агрессивности. Понимание и переживание чужих эмоций.
Заключительная часть.	Дерево дружбы. Что я знаю про свою школу.	Беседы, упражнения, игра-путешествие, экскурсия.	Участие в игре.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни.	5			
1	Вводное занятие.	1			
2	Я и мое имя.	1	0,5	0,5	
3	Школьные правила.	1	0,5	0,5	
4	Школьные оценки.	1	0,5	0,5	
5	Что такое хорошо?	1			
	Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы.	5			
6	Мои эмоции.	1	0,5	0,5	
7	Мое настроение.	1	0,5	0,5	
8	Наши страхи.	1	0,5	0,5	
9	Я контролирую себя.	1	0,5	0,5	
10	Планета эмоций.	1	0,5	0,5	
	Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков.	5			
11	Что такое общение.	1	0,5	0,5	
12	Волшебные средства взаимопонимания.	1	0,5	0,5	
13	Драки и обида.	1	0,5	0,5	
14	Мы поссорились и помирились.	1	0,5	0,5	
15	Путешествие в страну понимания.	1	0,5	0,5	
	Раздел 4. Заключительная часть.	2			
16	Дерево дружбы.	1			
17	Что я знаю про свою школу.	1			
	Итого	17ч.			

Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе.

Рабочая программа воспитания МБОУ «ООШ № 5» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала занятий по программе «Первый раз в первый класс». Эта работа осуществляется в следующих формах:

1. Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2. Включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
3. Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
4. Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
5. Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

Календарно-тематическое планирование 1а класса.

№	Тема урока	Количество часов	Дата	ЭОР
	Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни.	5		
1	Вводное занятие.	1	03.09	
2	Я и мое имя.	1	10.09	
3	Школьные правила.	1	17.09	
4	Школьные оценки.	1	24.09	
5	Что такое хорошо?	1	01.10	
	Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы.	5		
6	Мои эмоции.	1	08.10	
7	Мое настроение.	1	15.10	
8	Наши страхи.	1	22.10	
9	Я контролирую себя.	1	05.11	
10	Планета эмоций.	1	12.11	
	Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков.	5		
11	Что такое общение.	1	19.11	
12	Волшебные средства взаимопонимания.	1	26.11	
13	Драки и обида.	1	03.12	
14	Мы поссорились и помирились.	1	10.12	
15	Путешествие в страну понимания.	1	17.12	
	Раздел 4. Заключительная часть.	2		
16	Дерево дружбы.	1	24.12	
17	Что я знаю про свою школу.	1	14.01	

Календарно-тематическое планирование 16 класса.

№	Тема урока	Количество часов	Дата	ЭОР
	Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни.	5		
1	Вводное занятие.	1	04.09	
2	Я и мое имя.	1	11.09	
3	Школьные правила.	1	18.09	
4	Школьные оценки.	1	25.09	
5	Что такое хорошо?	1	02.10	
	Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы.	5		
6	Мои эмоции.	1	09.10	
7	Мое настроение.	1	16.10	
8	Наши страхи.	1	23.10	
9	Я контролирую себя.	1	06.11	
10	Планета эмоций.	1	13.11	
	Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков.	5		
11	Что такое общение.	1	20.11	
12	Волшебные средства взаимопонимания.	1	27.11	
13	Драки и обида.	1	04.12	
14	Мы поссорились и помирились.	1	11.12	
15	Путешествие в страну понимания.	1	18.12	
	Раздел 4. Заключительная часть.	2		
16	Дерево дружбы.	1	25.12	
17	Что я знаю про свою школу.	1	15.01	

Список литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011.-144с.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Артюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.
5. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. - М.: Планета, 2011.-240с.
6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога.-М.: Олма-пресс, 2001.- 224 с.
7. Куражева Н.Ю., Козлова И.А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6-7 лет - СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
10. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения.- Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
11. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. - СПб.: Питер, 2004 - 592 с.
12. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
13. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
14. Трясоруква Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 29 с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000. – 160 с.