

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Покров-Рогульская основная школа

Утверждаю:  
Директор школы \_\_\_\_\_ Т.А. Соколова  
Приказ № 63 от 01.09.2021 года



**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«В школу с улыбкой»**  
**1 класс**

Составитель:  
Богомолова Т.Б.,  
педагог-психолог

**2021-2022 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность программы

Проблема адаптации первоклассника к обучению в школе является одной из самых важных для педагогики и психологии образования. Так как от того, как ребенок адаптируется в школе, насколько успешно пройдут его первые месяцы и первый год в образовательном учреждении, зависит не только успешность его обучения, отношение к учению, учителю и сверстникам, но и способность к дальнейшему психическому, личностному и социальному развитию.

Совершенно очевидно, что для школы и ее социально-педагогической и психологической службы задача построения эффективной системы психолого-педагогического сопровождения детей и детских коллективов в период адаптации к школе выходит на первый план.

Психолого-педагогическое сопровождение в современных исследованиях рассматривается как особый вид помощи (или поддержки) ребенку, обеспечивающей его развитие в условиях образовательного процесса. Полноценное развитие ученика на всех ступенях школьной жизни складывается из двух составляющих:

- реализация тех возможностей, которые ребенку открывает данный этап возрастного развития;
- реализация тех возможностей, которые предлагает ему данная социально-педагогическая среда.

Конечно, эти две составляющие не должны находиться в противоречии, они должны согласовываться, дополнять друг друга. Привести их в соответствие – задача всего педагогического коллектива. Но особая роль здесь принадлежит педагогу-психологу. Поэтому психолого-педагогическое сопровождение – это еще и метод работы педагога-психолога, представляющий собой целостную, системно организованную деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и психологического развития каждого ребенка в школьной среде. Эта работа является одной из наиболее сложных, поскольку протекает внутри социальных систем и предметом ее является ситуация развития ребенка как система его отношений с миром,

окружающими взрослыми и сверстниками, с самим собой. Психолог должен определять не только программу своей собственной деятельности, но и деятельности всех взаимодействующих социокультурных систем.

**Цель программы:** способствовать успешной социально - психологической адаптации детей к школьному обучению.

**Задачи:**

- обеспечить знакомство ребенка с одноклассниками и педагогами, со школьным пространством и организацией времени, с системой школьного оценивания, с нормами сотрудничества на уроке и правилами поведения вне урока;
- развивать коммуникативные навыки и навыки индивидуальной, парной и коллективной работы;
- способствовать развитию произвольного внимания, памяти, мышления;
- ввести понятие оценки, самооценки и различные ее критерии;
- подготовить родителей к новой роли - родителя школьника.

В рамках психолого-педагогической работы с первоклассниками осуществляются следующие **направления деятельности:**

1. *Психолого-педагогическая диагностика*, направленная на выявление статуса школьников: особенностей психического развития ребенка, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества.
2. *Консультативная работа с педагогами, родителями, школьной администрацией* - помощь в решении тех проблем, с которыми к психологу обращаются педагоги, обучающиеся, родители.
3. *Психологическое просвещение* – формирование психологической культуры, развитие психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей и обучающихся.
4. *Развивающая работа*, ориентированная на оказание помощи детям, испытывающим трудности в школьной адаптации. Эти трудности могут проявляться в поведении, обучении, самочувствии ребенка. Оказание помощи осуществляется в форме групповой и индивидуальной развивающей работы.

5. *Экспертная деятельность* - экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды, профессиональной деятельности специалистов образовательных учреждений).

### **Результативность освоения курса «В школу с улыбкой»**

**Результаты первого уровня** (*приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни*):

- приобретение школьниками знаний об установлении дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- знаний правил вежливого поведения;
- стремление избегать плохих поступков;
- знание правил поведения в школе, семье, общественных местах;
- об уважительном отношении к старшим, доброжелательном отношении к сверстникам и младшим;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни.

**Результаты второго уровня** (*формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом*):

- развитие ценностных отношений школьника к труду, другим людям;
- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью, психическому здоровью и здоровью окружающих его людей.

**Результаты третьего уровня** (*приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия*):

- школьник может приобрести опыт способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить своё;
- опыт тренировочных упражнений для развития памяти, внимания и мыслительных операций;
- опыта формирования позитивного образа «Я», самопринятия.

**Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,

- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

*Применительно к данной программе*

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

1. осознавать свои личные качества, способности и возможности
2. осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
3. овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
4. научиться контролировать собственное агрессивное поведение
5. осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
6. учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

*Познавательные УУД:*

1. учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
2. планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
3. адекватно воспринимать оценки учителей
4. уметь распознавать чувства других людей
5. обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
6. уметь формулировать собственные проблемы

### *Коммуникативные УУД:*

1. учиться строить взаимоотношения с окружающими
2. учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
3. учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
4. учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
5. формулировать свое собственное мнение и позицию
6. учиться толерантному отношению к другому человеку

### **Предметные результаты:**

- *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- опыт творческой самодеятельности,
- овладение культурой психической деятельности,
- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Согласно учебному плану на изучение курса «В школу с улыбкой» в 1 классе отводится 33 часа в год (1 час в неделю). Срок реализации рабочей программы 1 год.

Программа рассчитана на работу в группе из 5-10 человек.

### ***Пространственно-временная организация***

Продолжительность занятий: 40 минут.

Форма работы: дистанционная, групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Периодичность встреч: 1 раз в неделю.

***Средства формирования УУД:*** словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

*Психологическая информация.* Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

*Интеллектуальные задания.* Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

*Ролевые методы.* Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

*Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

*Игры, направленные на развитие воображения.* Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

*Задания с использованием терапевтических метафор.* Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

*Задания на формирование «эмоциональной грамотности».* Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

*Когнитивные методы.* Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

*Дискуссионные методы.* Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она

позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

Для *оценки эффективности занятий* можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- результаты выполнения тестовых заданий и заданий из конкурса эрудитов, при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики с ними самостоятельно;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по математике, русскому языку, окружающему миру, литературному чтению и др.

#### **Формы и методы работы:**

1. Тренинговые упражнения
2. Диагностические процедуры
3. Игры

#### **Формы текущего контроля знаний и умений:**

1. Первичная диагностика
2. Промежуточная диагностика
3. Диагностика на конец года
4. Ответы на вопросы

### **Содержание программы**

Занятие №1. Диагностическое обследование уровня готовности к школе

Цель: определение уровня развития познавательных процессов (внимание, память, мышление).

Занятие №2. Диагностика мотивационной сферы.

Цель: диагностика уровня познавательной мотивации и сформированности внутренней позиции школьника

Занятие № 3. Диагностика уровня тревожности

Цель: определение уровня тревожности и выявление причин высокого уровня тревожности у учащихся первых классов.

Занятие № 4. «Давайте познакомимся»

Цель: создание условий для более близкого знакомства детей в микрогруппе, развитие наблюдательности, внимания памяти.

Занятие № 5. «Продолжаем знакомиться»

Цель: Установление контакта между детьми, осознание своих положительных черт характера, обучение приемам саморасслабления.

Занятие № 6. «Развиваем наблюдательность»

Цель: Формирование правильной мотивации обучения в школе, развитие наблюдательности, внимания, памяти.

Занятие № 7. «Правила поведения»

Цель: повторение правил поведения в школе, дома, на улице, развитие внимания, снятие мышечных зажимов, развитие чувственного восприятия, обучение приемам саморасслабления.

Занятие № 8. «Эмоции человека»

Цель: изучение эмоций человека и особенностей их внешнего проявления, отреагирование собственных эмоциональных состояний, развитие внимания, наблюдательности, диагностика мотивации школьного обучения

Занятие № 9 «Профилактика робости»

Цель: профилактика робости, развитие внимания, обучение навыкам релаксации.

Занятие № 10 «Профилактика агрессии»

Цель: профилактика агрессивного поведения, формирование навыков релаксации.

Занятие № 11 «Учимся расслабляться»

Цель: оценка динамики изменения эмоционального состояния, коррекция негативного поведения, развитие внимания, обучение навыкам релаксации.

Занятие № 12 «Профилактика жадности»

Цель: профилактика жадности, развитие произвольного внимания, обучение навыкам релаксации, снятие мышечных зажимов.

Занятие № 13 «Промежуточная диагностика»

Цель: закрепление навыков, полученных в ходе проведенных занятий, диагностика эмоционального состояния детей.

Занятие № 14 «Развитие произвольного внимания»

Цель: Развитие произвольного внимания и произвольности движений

Занятие № 15 «Развитие самоконтроля»

Цель: развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов. Развитие саморегуляции и самоконтроля.

Занятие № 16 «Развитие переключения внимания»

Цель: развитие переключения внимания и умения действовать по правилу

Занятие № 17 «Развитие объема внимания»

Цель: развитие объема внимания, произвольности, умения действовать по правилу.

Занятие № 18 «Развитие памяти»

Цель: развитие ассоциативной памяти

Занятие № 19 «Развитие мышления»

Цель: развитие логического мышления и сообразительности

Занятие № 20 «Развитие логики»

Цель: развитие логического и понятийного мышления.

Занятие № 21 «Развитие речи»

Цель: развитие умения устанавливать причинно – следственные отношения, развитие речи.

Занятие № 22 «Развитие речи»

Цель: развитие умения устанавливать причинно – следственные отношения, развитие речи.

Занятие № 23 «Развитие речи»

Цель: развитие умения устанавливать причинно – следственные отношения, развитие речи.

Занятие № 24 «Учимся доверию»

Цель: развитие навыков сотрудничества. Обучение детей доверять друг другу.

Занятие № 25 «Учимся доверию»

Цель: развитие навыков сотрудничества. Обучение детей доверять друг другу.

Занятие № 26 «Учимся сотрудничать»

Цель: развитие умения сотрудничать со сверстников

Занятие № 27 «Учимся оказывать поддержку»

Цель: Способствовать сплочению детского коллектива, учить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Занятие № 28 «Учимся оказывать поддержку»

Цель: Способствовать сплочению детского коллектива, учить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Занятие № 29 «Учимся общению»

Цель: Обучить детей эффективным способам общения.

Занятие № 30 «Учимся общению»

Цель: обучение детей эффективным способам разрешения конфликтов.

Занятие № 31 «Я все смогу»

Цель: укрепление веры каждого ребенка в себя, раскрытие неиспользованных возможностей развития ребенка. Предоставление каждому ребенку своей особой модели поведения.

### Занятие № 32 «Я все смогу»

Цель: укрепление веры каждого ребенка в себя, раскрытие неиспользованных возможностей развития ребенка. Предоставление каждому ребенку своей особой модели поведения.

### Занятие №33

Диагностика познавательных процессов, мотивации, тревожности, повторная диагностика уровня тревожности

### Тематическое планирование

№	Темы	Кол-во часов
1.	Диагностическое обследование	5
2.	Релаксация	9
3.	Чем люди отличаются друг от друга	6
4.	Развитие познавательных процессов	7
5.	Трудности первоклассника	6
	Итого:	33 ч

### Календарно-тематическое планирование.

№	Дата	Тема
1.		Диагностическое обследование уровня готовности к школе
2.		Диагностика мотивационной сферы.
3.		Диагностика уровня тревожности
4.		Давайте познакомимся»
5.		Продолжаем знакомиться
6.		Развиваем наблюдательность
7.		Правила поведения
8.		Эмоции человека
9.		Профилактика робости
10.		Профилактика агрессии
11.		Учимся расслабляться
12.		Профилактика жадности
13.		Промежуточная диагностика

14.		Развитие произвольного внимания
15.		Развитие самоконтроля
16.		Развитие переключения внимания
17.		Развитие объема внимания
18.		Развитие памяти
19.		Развитие мышления
20.		Развитие логики
21.		Развитие речи
22.		Развитие речи
23.		Развитие речи
24.		Учимся доверию
25.		Учимся доверию
26.		Учимся сотрудничать
27.		Учимся оказывать поддержку
28.		Учимся оказывать поддержку
29.		Учимся общению
30.		Учимся общению
31.		Я все смогу
32.		Я все смогу
33.		Диагностика познавательных процессов, мотивации, тревожности