

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина
города Димитровграда Ульяновской области

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей _____
протокол от 29.08.2022 № 3

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ Д.С. Володина
30.08.2022

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
социального направления
«Я- школьник»
для 1-х классов
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Тюганова О.П.
педагог-психолог

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Методическое пособие под редакцией А.В.Микляевой, П.В.Румянцевой «Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция» - Санкт-Петербург, 2007. Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Часть 2. Ульяновск УИПКПРО 2011 Составители: А.П.Мишина, Н.Г.Шевцова.

Программа мониторинга уровня сформированности универсальных учебных действий в начальной школе. под ред. А. Г. Асмолова «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе».

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21; основной образовательной программы

В учебном плане МБОУ Лицей № 25 им.Н.Ф.Ватутина на изучение курса внеурочной деятельности в 1 классе отводится 1 час в неделю, что составляет 33 часа в год.

В случае карантина, низкой температуры воздуха, других чрезвычайных ситуациях техногенного характера часы учебной программы будут реализованы дистанционно.

Начало обучения 6-7 -летнего ребенка в школе – ответственный, важный и достаточно сложный этап в его жизни как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Изменяется вся жизнь первоклассника: он должен выполнять новые требования, предъявляемые школьной жизнью. У ребенка появляется масса запретов, норм, предписаний, которые надо научиться выполнять.

С первых дней школа ставит перед первоклассниками целый ряд задач, выполнение которых требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

Главной целью программы «Я- школьник» является оказание психологической помощи в период социально-психологической адаптации учащихся к систематическому обучению в школе, созданию условий для снижения школьной тревожности у школьников до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Реализация данной программы у учащихся 1 классов может привести к следующим ожидаемым результатам:

- снижение всех видов тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме;
- изменение самооценки учащегося от низкой и завышенной до адекватной;

- развитие культуры общения(у учащихся развиваются коммуникативные навыки, навыки эффективного общения, гибкость поведения в ситуации урока и вне его).

Личностные УУД

1. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе , принимать образ « хорошего ученика» .
2. Проявлять уважение к своим одноклассникам , ценить взаимопомощь и взаимоподдержку одноклассников и друзей.
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям других людей ; нравственному содержанию поступков .
4. Выполнять правила личной гигиены , безопасного поведения в школе , дома , на улице , в общественных местах .
5. Адекватно воспринимать оценку одноклассников .
6. Адекватно воспринимать оценку учителя .
7. Уметь анализировать свои поступки и поступки своих одноклассников

Регулятивные УУД

1. Организовывать своё рабочее место под руководством учителя .
2. Осуществлять контроль поведения на занятии в форме сличения с правилами , предъявляемыми школьной жизнью.
3. Проявлять инициативность и самостоятельность при выполнении на занятии .

Коммуникативные УУД

1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета : здороваться , прощаться , благодарить
2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы , задавать вопросы , уточнять непонятное) .
3. Сотрудничать с товарищами при выполнении в паре : устанавливать и соблюдать очередность действий , корректно сообщать товарищу об ошибках .
4. Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы .

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Кто такой школьник	2 часа
2.	Школьный распорядок	1 час
3.	Школьные правила	2 часа
4.	Предметы и учителя	1 час
5.	Наш класс	2 часа
6.	Наша школа	1 час
7.	Установление правил в группе, создание рабочей атмосферы	2 часа
8.	Сплоченность группы, закрепление правил	2 часа

9.	Закрепление мотивации групповой работы, осознание личных трудностей	2 часа
10.	Закрепление мотивации групповой работы, осознание	2 часа
11.	Разрядка школьной тревожности	2 часа
12.	Проработка школьных страхов путем разыгрывания тревожных ситуаций	2 часа
13.	Тренировка гибкости поведения	2 часа
14.	Закрепление позитивного отношения к школе	2 часа
15.	Повышение самооценки участников группы	2 часа
16.	Развитие коммуникативных навыков участников	2 часа
17.	Закрепление представлений о бесконфликтном общении	2 часа
18.	Подведение итогов	2 часа

1. **Кто такой школьник.** (2 часа). Дискуссия: зачем дети перестают ходить в детский сад и начинают ходить в школу. Различие в позициях «Я до школы » и «Я - школьник» в рисунках. Выставка рисунков «Теперь мы - школьники».
2. **Школьный распорядок.** (1 час). Разговор об атрибутах школьной жизни. Типичный школьный день - типичный школьный распорядок.
3. **Школьные правила.** (2 часа). Сказка о школьных правилах. Зачем нужны школьные правила. Пиктограммы с правилами школьной жизни.
4. **Предметы и учителя.** (1 час). Наши уроки. Рисунки на тему «Что будет, если не изучать... ». Наши учителя.
5. **Наш класс.** (2 часа). Знакомство с ребятами всего класса. Развитие сплоченности класса.
6. **Наша школа.**(1 час). Экскурсия по школе. Вручение значков и грамот лучшим «знатокам школьной жизни».
7. **Установление правил в группе, создание рабочей атмосферы** (2 часа). Изменение стереотипов, связанных с восприятием работы группы как урока, демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и ее членами. Установление правил для регламентирования работы на основе добровольно принятых обязательств.
8. **Сплоченность группы, закрепление правил** (2 часа). Развитие сплоченности группы. Формирование мотивации групповой работы, Развитие эмпатии.
9. **Закрепление мотивации групповой работы, осознание личных трудностей** (2 часа). Копилка трудностей первоклассника – рисунок «Мои школьные трудности». Помощь группы, как поступить ребенку, попавшему в трудную ситуацию.
10. **Закрепление мотивации групповой работы, осознание** (2 часа). «Сказка» для вербализации участниками собственных причин школьной тревожности в безопасной форме.
11. **Разрядка школьной тревожности** (2 часа). Игры и упражнения, позволяющие участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально « размяться».Сочинение сказок для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной форме.
12. **Проработка школьных страхов путем разыгрывания тревожных ситуаций** (2 часа). Разыгрывание ситуаций для проработки школьной тревожности.

13. **Тренировка гибкости поведения** (2 часа). Упражнения и игры, помогающие развивать гибкость поведения в ситуации урока. Релаксация с визуализацией.
14. **Закрепление позитивного отношения к школе** (2 часа). Игры и упражнения, направленные на закрепление позитивного отношения к школе. Обучение приемам релаксации.
15. **Повышение самооценки участников группы** (2 часа). Повышение самооценки через самоанализ достоинств.
16. **Развитие коммуникативных навыков участников** (2 часа). Задания, упражнения, игры, направленные на развитие навыков эффективного общения.
17. **Закрепление представлений о бесконфликтном общении** (2 часа). Закрепление навыков эффективного общения.
18. **Подведение итогов** (2 часа). Интеграция опыта, полученного на занятиях. Вручение «Дипломов достижения».

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол -во часов	Форма проведения	ЦОР/ЭОР
1 2	Вводное занятие . «Знакомство» Кто такой школьник.	2	Дискуссия: зачем дети перестают ходить в детский сад и начинают ходить в школу. Выставка рисунков «Теперь мы – школьники»	https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/10/08/klassnyy-chas-dlya-1-klassa-ya-pervoklassnik
3	Школьный распорядок	1	Разговор об атрибутах школьной жизни. Типичный школьный день-типичный школьный	https://www.youtube.com/watch?v=X9ZJdMWyMBg

			распорядок	
4 5	Школьные правила Школьные правила. Я хожу в школу.	2	Сказка о школьных правилах. Зачем нужны школьные правила.	https://megaobuchalka.ru/11/19046.html
6	Предметы и учителя	1	Наши уроки. Рисунки на тему: «Что будет, если не изучать...»	
7	Наш класс	2	Знакомство с ребятами всего класса. Развитие сплоченности класса	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/01/22/zanyatie-nash-klass
8	Наша школа. Экскурсия по школе.	1	Экскурсия по школе	
9-10	Установление правил в группе.	2	Изменение стереотипов, связанных с восприятием работы группы как урока, демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и её членами.	https://infopedia.su/11xd0cf.html
11	Сплочённость группы. Закрепление	2	Развитие сплочённости группы.	https://infourok.ru/urok-po-psihologii-splochenie-gruppi-670289.html

12	правил работы в группе.		Формирование мотивации групповой работы.	
13 - 14	Закрепление мотивации групповой работы, осознание личных трудностей.	2	Копилка трудностей первоклассника – рисунок «Мои школьные трудности». Помощь группы, как поступить ребёнку, попавшему в трудную ситуацию.	
15 - 16	Учимся понимать других. Учимся договариваться. 10 правил дружбы.			https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-umey-dogovarivatsya-i-ponimat-845217.html
17 - 18	Разрядка школьной тревожности. Трудности школьника. Школьные страхи.	2	Игры и упражнения, позволяющие участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться». Сочинение сказок для вербализации и проработки школьной тревожности	https://infourok.ru/konspekt-roditelskogo-sobraniya-v-klasseproblemi-i-strahi-1973742.html

			в безопасной форме.	
19 - 20	Проработка школьных страхов путём разыгрывания тревожных ситуаций	2	Разыгрывание ситуаций для проработки школьной тревожности	https://multiurok.ru/files/korrieksionnoie-zaniatie-v-1-klassie-tiema-strakh-kak-ieghe-prieodoliet.html
21 - 22	Тренировка гибкости поведения	2	Упражнения и игры, помогающие развивать гибкость поведения в ситуациях урока	https://infopedia.su/8x2ec3.html
23 - 24	Закрепление позитивного отношения к школе.	2	Игры и упражнения, направленные на закрепление позитивного отношения к школе.	https://infopedia.su/20x1985.html
25 - 26	Повышение самооценки участников группы.	2	Повышение самооценки через самоанализ достоинств	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2014/11/12/psikhologicheskij-trening
27 - 28	Развитие коммуникативных навыков участников.	2	Задания, упражнения, игры, направленные на развитие навыков эффективного общения	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2020/03/15/igry-i-uprazhneniya-na-razvitiye
29 - 30	Бесконфликтное общение. Учуь держать себя в руках.	2	Закрепление навыков эффективного общения	https://infourok.ru/konspekt-psihologicheskogo-zanyatiya-dlya-mladshih-shkolnikov-na-temu-pravila-beskonfliktного-obsheniya-4269160.html

31 - 32	Закрепление представлений о бесконфликтном общении	2		
33	Подведение итогов.	1	Интеграция опыта, полученного на занятиях. Вручение дипломов «Дипломов достижения»	

