

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Администрация городского округа Красноуральск
МБОУ СОШ № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №1

_____ Волкова. Н.В
Приказ № 122 от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Первые шаги в школе»
психолого-педагогическое сопровождение
адаптации первоклассников общеобразовательных классов
в школе

городской округ Красноуральск

2023г

СОДЕРЖАНИЕ

I	Пояснительная записка	3
II	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	6
III	Содержание программы	9
IV	Календарно-тематическое планирование	13

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 1 - 4 классов «Первые шаги в школе» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования.

Программа по внеурочной деятельности «Первые шаги в школе» для детей общеобразовательных классов разработана в соответствии:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. N 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ "Об образовании в Свердловской области"; изменениями и дополнениями;
3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286, зарегистрированный Минюстом России 05 июля 2021 года № 64100 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

А также с учетом:

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 сентября 2022 года № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

- на базе практического пособия для психологов и учителей начальных классов по адаптации первоклассников О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я», издательство «Генезис», 2008г;

- Методических рекомендаций Венгер А.Л., Цукерман Г.А. «Развитие учебной самостоятельности». Изд-во: М.ОИРО, 2010.

- Методических рекомендаций Безруких М.М. «Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь»

Необходимость создания данной программы была вызвана тем фактом, что ситуация новизны является для любого человека в определённой степени тревожной. Первokлассник переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений об абсолютно новой ситуации, в которой он ещё никогда не был. Такое состояние называется состоянием внутренней напряжённости, настроенности. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным,

может привести к школьной дезадаптации: ребёнок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстаёт в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Ослабленные дети являются наиболее подверженными дезадаптации.

До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена, на основе произвольных усилий ребенка. Переход ребенка от игровой деятельности к учебной, осуществляется не по его воле, не естественным для него путем, а как бы «навязан» ему сверху.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов:

- классный коллектив,
- личность педагога,
- изменение режима,
- непривычно длительное ограничение двигательной активности;
- появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Невозможно через призму собственной тревожности ребёнку адекватно воспринимать новую окружающую действительность, развивать отношения с одноклассниками и учителем.

Не менее важным становится процесс адаптации для учителя, который, не зная своих учеников, не может успешно привлекать их к самоуправлению и самообслуживанию.

Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации, так или иначе, идёт. Вопрос только в том, сколько времени уйдёт у первоклассника и учителя на него и насколько этот процесс будет эффективен.

Цель программы: *создание психолого-педагогических условий, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.*

Задачи программы:

1. Обеспечить психологический комфорт для первоклассников.
2. Сохранить душевное и эмоциональное благополучие ребёнка.
3. Способствовать взаимопониманию между детьми, учителем и

сплочению классного коллектива

Объём программы:

Программа рассчитана на **33 часа** и состоит из **трёх этапов**.

Количество часов в неделю: **1 час**.

Длительность занятий **30 минут**.

Вид занятия: **в кругу**, так как круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

Психолого-педагогические технологии

1. Игротерапия.
2. Арт-терапия (музыкотерапия, изотерапия, куклотерапия, песочная терапия).
3. Метод признания достоинств (помогает стабилизировать самооценку обучающегося, почувствовать уверенность в себе и осознать потребность в достижениях и стремление к успеху).
4. Дискуссионные методы (беседа в кругу, позволяет реализовать принцип субъект-субъектного безбарьерного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему).

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(личностные, метапредметные, предметные) освоения учебного процесса

Планируется достижение следующих видов результатов у обучающихся первых классов:

- **Личностные** результаты, включают овладение обучающимися компетенциями, обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах:

- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ценностно-смысловые (умение оценивать поступки в соответствии с нравственно-этическими нормами);
- овладение навыками самообслуживания, стремление к самостоятельности и независимости в быту и в школе;
- формирование доброжелательного и уважительного отношения к иному мнению;
- понимание и сопереживание чувствам других людей.

- **Метапредметные** результаты, включают освоенные обучающимися базовые учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), способность их использования в процессе учебной и межличностной деятельности:

Познавательные:

- познавательная активность (интерес к новым знаниям);
- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью взрослого;
- учиться распознавать свои качества и свои особенности, желание становиться лучше, развиваться;
- осознавать особенности позиции первоклассника и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Регулятивные:

- осознано строить речевые высказывания, в соответствии с коммуникативными задачами;
- планирование своих действий, умение их контролировать и оценивать;
- умение понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности, способность к конструктивным действиям;
- овладевать навыками в общении со сверстниками и взрослыми;
- учиться осознавать свои трудности в установлении контакта и стремиться к их преодолению;

Коммуникативные:

- умение решать актуальные задачи используя коммуникацию (вербальную, невербальную) как средство достижения цели;
- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться устанавливать контакт в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и слышать речь других ребят;

Основной показатель благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья обучающихся первого класса.

Формы контроля

Для общей оценки уровня адаптации первоклассника к школе необходимо получить качественные показатели этих изменений. Для этого используются методики для входящей и итоговой диагностик.

Программа изучения уровня адаптации первоклассников к школе может быть представлена в следующей таблице:

Компоненты адаптации	Эмпирические характеристики	Методики
Физиологическая подстройка организма	Отсутствие заболеваний в период адаптации Отсутствие психосоматической симптоматики	Опрос родителей Анализ медицинской статистики
	Способность организма к энергозатратам	Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики” Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда Тест разработан О.А.Ореховой

Освоение способов и приемов новой деятельности	Усвоение программы обучения	Экспертная оценка учителя
Эмоциональное принятие новой социальной ситуации	Эмоционально положительное восприятие процесса учения	Опрос родителей Методика “Домики” Эткин
	Эмоционально положительное отношение к учителю	Методика “Домики”Эткин
	Эмоционально положительное отношение к себе в новой роли	Методика “Домики” Эткин Опрос родителей
	Эмоционально положительное восприятие отношений с одноклассниками	Методика “Домики” Эткин Опрос родителей

Таким образом, для *оценки успешности адаптации первоклассников необходимо:*

- Проанализировать данные о заболеваемости первоклассников и их обращениях за медицинской помощью в школе за прошедший период.
- Опросить родителей.
- Анкетирование учителя.
- Провести групповое обследование первоклассников с помощью методики личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики”.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый этап – «Школа будущего первоклассника». Сроки проведения весна, когда дети посещают детский сад подготовительную группу.

Задача первого этапа – помочь будущим первоклассникам познакомиться друг с другом, с учителем, с новой учебной ситуацией, со школой и требованиями, которые она предъявляет.

Задачи педагога-психолога на первом этапе:

- наблюдение за детьми, посещающими «Школу будущего первоклассника»;
- проведение групповых и индивидуальных консультаций с родителями будущих первоклассников, с целью сообщения родителям полезной информации по организации жизни ребенка в данный период;
- групповая и индивидуальная консультация педагогов и специалистов, которые будут работать с будущими первоклассниками.

В цикл первого этапа входит:

- знакомство детей со школой и ее территорией (экскурсия);
- знакомство с учителями и специалистами через занятия;
- развитие интеллектуальных способностей;
- сохранение эмоционального благополучия и психического здоровья детей.

Во время занятий детям предоставляется возможность быть успешными: задания подбираются в соответствии с возрастными интересами (игра, рисование, лепка). Занятия строятся на сочетании индивидуальных и групповых приемов.

Второй этап – адаптация детей в школе (адаптационный период).

Этот период самый сложный для родителей и самый ответственный для детей. Этот этап начинается 1 сентября и заканчивается в январе. В рамках данного этапа:

1. Педагогическая поддержка школьников в урочное и во внеурочное время. Основной формой ее проведения являются различные игры, которые помогают детям:

- быстрее узнать друг друга;
- настроиться на предъявляемую школой систему требований;
- снять чрезмерное психическое напряжение и др.

2. Организация методической работы педагогов, направленная на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявленные в ходе наблюдения за детьми.

3. Консультирование и просвещение родителей первоклассников, знакомство взрослых с основными трудностями периода адаптации, тактикой общения и помощи детям.

Третий этап – психолого-педагогическая работа со школьниками, имеющими повышенный или высокий уровень дезадаптации.

Работа в этом направлении осуществляется в течение второго полугодия 1-го класса.

Цель: выявить и устранить те моменты в учебном процессе, стиле общения с детьми, которые могут провоцировать различные школьные трудности.

1. Организация групповой коррекционно-развивающей работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении, поведении и общении с педагогами и сверстниками. При мониторинге психического здоровья отслеживаются наиболее значимые признаки, влияющие на отклонение поведения:

- агрессивность;
- самооценка (заниженная или завышенная);
- тревожность.

2. Просвещение и консультирование школьным педагогом-психологом педагогов по вопросам обучения и общения с отдельными школьниками.

3. Назначение индивидуальных консультаций, просветительская работа с родителями по результатам входной диагностики первоклассников.

Этапы реализации программы	Задачи работы	Ожидаемый результат	Количество часов
<p>Адаптационный период</p> <p>Входящая диагностика</p>	<p>1. Развитие позиции школьника.</p> <p>3. Снижение страха ошибки.</p> <p>4. Формирование адекватной самооценки детей.</p> <p>6. Развитие сплоченности детского коллектива.</p> <p>Определение уровня адаптации каждого обучающегося. Выявления детей с рисками дезадаптации</p>	<p>1. Снижение уровня школьной тревожности в период адаптации.</p> <p>2. Создание ситуации бесконфликтного общения с одноклассниками, учителями, родителями.</p> <p>3. Успешная адаптация и социализация обучающихся.</p> <p>Получение индивидуальных результатов прохождения периода адаптации</p>	<p>13 ч.</p> <p>2 ч.</p>
<p>Психолого-педагогическая работа со школьниками, имеющими повышенный или высокий уровень дезадаптации</p>	<p>1. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями.</p> <p>2. Обучение навыкам саморегуляции.</p> <p>3. Развитие рефлексии.</p> <p>4. Снижение агрессивности, тревожности, инфантильности.</p>	<p>1. Повышение мотивации к учебной деятельности.</p> <p>2. Приобретение навыков бесконфликтного общения с одноклассниками, учителями, родителями.</p> <p>3. Повышение адаптивных способностей</p>	<p>16 ч.</p>

Итоговая диагностика	Выявление обучающихся успешно прошедших адаптацию в школе. Выявление обучающихся нуждающиеся в дополнительной профилактической или коррекционной работе в новом учебном году	Получение результатов обучающимися прохождения адаптации в школе	2 ч.
----------------------	---	--	------

Каждое занятие осуществляются по следующей **структуре**:

1. Вводная часть (приветствие, 5 мин).
2. Основная часть (упражнения адаптационного периода, 20 мин).
3. Заключительная часть (ритуал прощания, 5 мин).

Главным условием проведения занятий является:

- создание ситуации успеха для ребенка, способствующей формированию положительного эмоционального отношения к интеллектуальной деятельности и развитию познавательного интереса;
- развертывание алгоритма способов саморегуляции во всех видах деятельности.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс (33 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Примечания/ корректировка
<i>Адаптационный период</i>			
1	Здравствуйте, это Я!	1	
2	Урок и перемена.	1	
3	Дарю добро.	1	
4	Улыбнись! Моё настроение.	1	
5	Я – ребёнок. Я школьник.	1	
6	Я – мальчик. Я – девочка.	1	
7	Я – сын. Я – дочка.	1	
8	Я – ученица, я – ученик. - Упражнение «Думающий колпак» - Упражнение «Глазомер» - Этюд «Дождик»	1	
9	Я – друг, я – подруга. - Упражнение «Движение по команде» - Упражнения «Мой друг», «Дружба»- Игра «Подари подарок»	1	
10-11	Школьные трудности.	2	
12-13	Домашние трудности.	2	
14-15	Диагностика Приятные воспоминания.	2	
<i>Психолого-педагогическая работа со школьниками, имеющими повышенный или высокий уровень дезадаптации</i>			
<i>«Развиваем внимание»</i>			
16	Развитие произвольного внимания, саморегуляции поведения. -Упражнение «Точки Кука» - Упражнение «Ушки на макушке» - Игра «Карлики и великаны» - Найди отличия	1	
17	Увеличение объема внимания. - Игра «Опиши соседа»	1	

	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Дружная семья» - Стихотворение в движении 		
<i>«Развиваем память»</i>			
18-19	<p>Развитие моторно-слуховой памяти.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Найди новые фигурки» - Игра «Запомни движение». - Игра «Запомни свое место - Скандирование стихотворения с движением 	2	
20-21	<p>Развитие зрительно-двигательной памяти.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра «Вот так позы» «Разведчик» - Упражнение «Точка Кука» 	2	
<i>«Учимся учиться»</i>			
22-23	<p>Формировать умения принять учебную задачу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Запомни фигурки, соответствующие каждому предмету». - Игра «Мы строим дом» - Игра «Сделай так же» - Игра «Чудесный мешочек» 	2	
24-25	<p>Формирование умения планировать свою работу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Корректор» - Игра «Один за двоих» - Этюд «Золотые капельки» - Упражнение «Прятки» 	2	
<i>«Учимся ориентироваться»</i>			
26	<p>Мысленное ориентирование на плоскости листа бумаги.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Запомни расположение точек» - Упражнение «Муха». - Упражнение «Копирование точек» 	1	

	- Игра «Змейка»		
27	Упражнение на усвоение пространственных отношений (в, на, над, под, за, около и т.д.). - Игра «В магазине» -Игра «Что где находится?» - Игра «По росту»	1	
28	Развитие представлений о схеме тела и направлениях пространства по отношению к себе. - Упражнение «Запомни зверят» - Игра «Что слева, что справа» - Игра «На ощупь»	1	
29	Упражнение на усвоение пространственных отношений. - Упражнение «Нарисуй на правой стороне узор» - Этюд «Танец пяти движений» - Упражнение «Ушки на макушке» - Этюд «Сладкое дерево»	1	
30-31	Итоговая диагностика	2	
32-33	Итоговые занятия	2	