

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА**  
**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска  
средняя общеобразовательная школа № 33  
ул. Крупской, д. 13, г. Мурманск, 183053, телефон - факс (8152) 57-43-39,  
e-mail: [school33mur@mail.ru](mailto:school33mur@mail.ru), сайт: [www.murman-school33.ucoz.ru](http://www.murman-school33.ucoz.ru)

**Рекомендовано**  
методическим советом  
(протокол № 1 от 31.08.2023)

**Утверждено**  
приказом директора  
МБОУ г. Мурманска СОШ № 33  
от 06.09.2023 № 69/11

**Модифицированная программа  
внеурочной деятельности учащихся  
«Я – первоклассник»  
(социальное направление)**

для 1 класса начальной школы

срок реализации 1 год  
на период с 2023-2024 по 2027-2028 учебный год

г. Мурманск

2023

## Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Я - первоклассник»

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

**Задачи** программы:

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.

**Формирование 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.

#### **Требования к уровню освоения программы**

**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.

Оценка эффективности реализации программы.

1. Для определения уровня социально-психологической адаптированности ребенка к школьному обучению применяется методика «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.).

2. Диагностика сформированности УУД включает в себя:

*Коммуникативные УУД*

- Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)
- «Кто прав?» (Г.А. Цукерман)

*Регулятивные УУД*

- Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин);
- Тест Тулуз-Пьрона.

*Личностные УУД*

- «Беседа о школе» (Т.А. Нежной);
- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);
- Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург)

*Познавательные УУД*

Методический комплекс Л.А. Ясюковой (задания на диагностику развития познавательных психических процессов).

### Содержание курса

Формы и методы работы: основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Программа включает 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:

- 1. Вступление. Ритуал приветствия.
- 2. Разминка.
- 3. Основная часть.
- 4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Программа рассчитана на работу в группе из 10-15 человек.

Продолжительность занятий: 40 минут.

Форма работы: подгрупповая и индивидуальная.

Периодичность встреч: 1 раз в неделю.

### Календарно-тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	Формы работы
<b>Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни</b>				
	«Вводное занятие. Знакомство. Расскажи о себе»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Игры, упражнения.

	«Я и мое имя»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения.
	«Школьные правила»	2	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения.
	«Собираем портфель»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения.
	«Школьные оценки»	2	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения.
	«Подсказки и списывание»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения.
	«Что такое хорошо?»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения.
<b>Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы</b>				
	«Мои эмоции»	2	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
	«Мое настроение» «Конверты радости и огорчений»	2	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения.
	«Радость одна на всех»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения.
	«Чудо-дерево»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения.
	«Наши страхи»	2	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения:
	«Грусть и печаль»	1	Личностные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга, игры,

			Познавательные Коммуникативные	упражнения
	«Я контролирую себя»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
	«Слушай команду»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
	«Волшебная клетка»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
	«Планета эмоций»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
<b>Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков</b>				
	«Что такое общение»	2	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
	«Путешествие в страну «Понимание»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
	«Я – доброжелательный»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения.
	«Волшебные средства взаимопонимания»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
	«Драки и обида»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
	«Мы поссорились и помирились»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
	«Застенчивость и уверенность»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения

#### Раздел 4. Заключительная часть

	«Дерево дружбы»	2	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
	«Что я знаю про свою школу»	1	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные	Занятия с элементами тренинга, игры, упражнения
		Итого <b>33 часа</b>		