**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича**



**Рабочая программа**

 **внеурочной деятельности**

по социальному направлению

**«Первый раз в первый класс»**

 для обучающихся 1 классов

2021-2022 учебный год

**Составитель:**

Жбанкова Елена Павловна,

педагог-психолог

первой квалификационной категории

Игрим

2021 г.

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Первый раз в первый класс» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игримская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учѐтом авторских программ:«Тропинка к своему «Я» (автор ХухлаеваО.В.), «Гимнастика мозга 101, Баланс для повседневной жизни» (авторы Пол Э. и Гейл Э. Деннисон).

Согласно учебному плану на реализацию программы отводится в 1 классе 33 часа в год.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде стартовой и итоговой психологической диагностики, итогового занятия по каждому изученному разделу и по курсу в целом.

Реализация рабочей программы в полном объеме достигается при необходимости за счет использования современных педагогических технологий, в том числе дистанционных.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Рабочая программа реализуется с учетом программы воспитания школы.

**Цель*:*** способствование осознанию позиции школьника, снижение высокого уровня тревожности и напряженности в процессе адаптационного периода, развитие высших психических функций.

**Задачи*:***

1. Формирование готовности к принятию новой социальной позиции –школьника, имеющего круг прав и обязанностей.
2. Формирование и развитие произвольной деятельности.
3. Формирование сравнительно хорошей эмоциональной устойчивости.
4. Развитее коммуникативных навыков.
5. Развитие высших психических функций (памяти, внимания, мышления, воображения).

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Освоение детьми программы внеурочной деятельности направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта. Данная рабочая программа обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных учебных действий (УУД):

1*. Личностные УУД:*

* принятие социальной роли ученика;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
* овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. *Регулятивные УУД:*

* овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
* 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:*

* задавать вопросы;
* излагать свое мнение и оценку событий;
* признавать возможность существования различных точек зрения;
* знакомиться, присоединяться к группе;
* благодарить;
* выразить свои теплые чувства к другому;
* принимать комплименты;
* извиняться;
* предложить помощь другу, проявить заботу;
* просить помощи;
* справляться со своими эмоциями;
* соблюдать правила игры;
* слушать и слышать собеседника;
* осознавать свои чувства и выражать их;
* договариваться о распределении ролей в совместной деятельности;
* находить «нравится» в «нужно»;
* доводить задание до конца.

*5.Предметные УУД:*

* приобретение ребенком социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своим педагогом как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.
* получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие детей между собой на уровне класса, школы.
* получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, юный человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Знакомство. Введение в мир психологии.**

Установление контакта с группой. Знакомство. Обсуждение способов взаимодействия в группе, выработка ритуала прощания, приветствия. Психология как наука. Роль психолога в школе.

**Раздел 1. «Я поступил в первый класс!»**

**Для чего дети ходят в школу.**

Принятие социальной роли ученика. Формирование учебной мотивации. Формирование навыков учебного сотрудничества. Создание доброжелательной атмосферы.

 **Правила школьной жизни.**

Принятие социальной роли ученика. Формирование у детей реалистических представлений о правах и обязанностей школьника. Практическое освоение правил поведения во время занятий. Ответственность.

**Мой класс.**

Налаживание контакта с одноклассниками. Сплочение детского коллектива. Овладение начальными навыками адаптации в социуме.Создание предпосылок для формирования навыков учебного сотрудничества.

**Мои успехи в школе.**

Развитие успешности.Дети отвечают на вопрос: Что я умею делать? Мои проекты: выполненные и будущие. Предметные успехи и неудачи.Овладениеспособностью принимать и сохранять цели деятельности. Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях. Создание условий для снижения высокого уровня тревожности.

**Моя «учебная сила».**

Понятие «Учебная сила». Осознание индивидуальности и уникальности, учебных ресурсов каждого ребенка. Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.

Закрепление позитивного отношения к учебе и школе в целом.

**Итоговое занятие.**

Закрепление пройденного. Заполнение портфолио. Проект «Я-первоклассник!»

**Раздел 2. «Мой мир»**

**Я – неповторимый человек.**

Создание положительного образа Я. Знакомство детей с понятием уникальность.

**Мир эмоций**.

Знакомство с эмоциями. Обучение умению различать эмоции. Обучение умению выражать эмоции. Обучение умению говорить.

**Страх.**

Знакомство с эмоцией «страх». Формирование умения справляться со своим страхом. Снижение уровня тревожности.

**Мой дом – моя крепость.**

Формирование представлений о роли семьи в жизни человека. Развитие чувства гордости за свою принадлежность к семье. Привитие уважительного отношения к членам семьи.

**Я и другие.**

Формирование умения общаться.

Формирование позитивного эмоционального тона общения.

Развитие социального доверия и воспитание новых способов поведения.

**Дружба.**

Формирование умений равноправного взаимодействия.

Развитие социальных эмоций сочувствия сопереживания по отношению к сверстникам.

Развитие представлений о товариществе и дружбе.

**Решаем конфликты.**

Развитие умений распознать, предвидеть и предупредить конфликтную ситуацию.

Формирование умений социально-толерантного поведения в конфликтных ситуациях.

Отработка навыков конструктивного разрешения конфликта.

**Итоговое занятие.**

Закрепление пройденного. Заполнение портфолио. Групповой проект «Я и мир вокруг меня».

**Раздел3 «Моя внутренняя сила»**

**Страна «Воображение».**

Что такое воображение.Зачем человеку нужно воображение. Виды воображения. Творческое воображение. Развитие воображения. Практические упражнения.

**Будь внимательным!**

Понятие о внимании. Виды внимания: произвольное и непроизвольное. Значение внимания для учебной и трудовой деятельности. Свойства внимания. Способы активизации внимания. Практические упражнения на тренировку снимания.

**Моя память.**

Понятие о памяти человека. Основные процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Виды памяти: двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая. Произвольное и непроизвольное запоминание. Кратковременная и долговременная память. Способы запоминания. Практические упражнения.

**Юные мыслители.**

Понятие о мышлении. Отличие мышления от других познавательных процессов. Роль мышления в жизни человека. Виды мышления. Формы мышления. Практические упражнения.

**Итоговыезанятия.**

Закрепление пройденного. Заполнение портфолио. Проверочная работа.

**Итоговые занятия по курсу.**

Демонстрация индивидуальных и групповых проектов (на выбор обучающихся). Вручение дипломов об окончании курса, благодарностей.

**Формы организации и виды деятельности**

Основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга,структурными составляющими которого являются ритуал приветствия (в кругу), разминка (в виде упражнений гимнастики мозга), основная часть, традиционное прощание (в кругу). В качестве основных средств обучения используются игры и упражнения (при необходимости – психотерапевтические приемы и техники).

**Виды используемых методических средств:**

* ролевые,психогимнастические,дидактические игры;
* дискуссионные игры;
* релаксационные методы;
* рисуночные методы;
* метод направленного воображения.
* общение в круге;
* этюды на выражение эмоций и чувств;
* балансы действий;
* песочная терапия;
* занятия в сенсорной комнате и т.д.

**Используемые диагностические методики:**

* Методика «Беседа о школе» (модифицированный вариант Т.А. Нежновой, Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера).
* Задание «Рукавички» (Г.А. Цуккерман).
* Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций. (О.А.Орехова).
* Наблюдение.
* Анкетирование родителей.

**Условия реализации программы**

* Обстановка в помещении должна отличаться от обстановки классной комнаты: стулья должны стоять кругом, чтобы дети могли видеть лица друг друга.
* Занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности, после уроков, т. к. они помогают снять накопленное за день напряжение.
* Посторонние не должны входить на занятия.
* При появлении симптомов эмоциональной усталости у ребенка следует разрешить ему не включаться в занятие, а тихонько порисовать или заняться своим делом, не мешающим другим.
* Психолог должен создать непринужденную обстановку, чтобы ребенок не боялся, что его действия будут отрицательно оценены. Улыбкой, похвалой, добрым словом, ласковым прикосновением нужно показать, что принимаешь ребенка таким, какой он есть.
* Не заставлять и не принуждать ребенка к выполнению упражнений, а стараться с помощью других «втянуть» его в занятие.
* Результатом освоения курса является наличие портфолио обучающегося, успешная адаптация в школе.

**Тематическое планирование с учетом реализации программы воспитания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Раздел (количество часов)****Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
| **Введение (1 час)** |
| 1 | Знакомство. Введение в мир психологии | 1 |
| **Раздел 1. «Я поступил в первый класс!»** |
| 2 | Для чего дети ходят в школу | 1 |
| 3 | Правила школьной жизни | 1 |
| 4 | Мой класс | 1 |
| 5 | Мои успехи в школе | 1 |
| 6 | Моя «учебная сила» | 1 |
| 7 | Итоговое занятие | 1 |
| **Раздел 2. «Мой мир»** |
| 8 | Я – неповторимый человек | 1 |
| 9 | Мир эмоций | 1 |
| 10 | Страх | 1 |
| 11 | Мой дом - моя крепость | 1 |
| 12 | Я и другие. | 1 |
| 13-14 | Дружба | 2 |
| 15-17 | Решаем конфликты | 3 |
| 18 | Итоговое занятие | 1 |
| **Раздел 3.«Моя внутренняя сила»** |
| 19-21 | Страна «Воображение» | 3 |
| 22-24 | Будь внимательным! | 3 |
| 25-27 | Моя память. | 3 |
| 28-30 | Юные мыслители. | 3 |
| 31-32 | Итоговое занятие | 2 |
|  |
| 33 | Итоговое занятие по курсу | 1 |