

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район.

МКОУ СОШ № 11

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического

совета

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Поддячая О.И.

УТВЕРЖДЕНО

директор

\_\_\_\_\_ Лоцманова Т.Н.

Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я - школьник»

(социальное направление )

1 класс

Программу составила:  
учитель начальных классов  
Наклескина Е.А.

Узловая 2023

## Пояснительная записка

Данная программа составлена на основании методического пособия под редакцией А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой «Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция» - Санкт-Петербург, 2007

Программа 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.

Исходя из выше поставленной цели, программа призвана решать следующие задачи:

- содействие школьной адаптации учащихся посредством проработки потенциально проблемных для той или иной параллели сфер школьной жизни;
- обучение участников группы способам осознания и регулирования эмоций;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

Данная программа разработана для 1-го класса и рассчитана на 16 занятий (1 занятие в неделю в течение второго полугодия). Занятия проводятся во внеурочное время.

При реализации программы используются следующие *методы*:

1. ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия;
2. психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств, визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, психодраматические и сказкотерапевтические техники);
3. групповое обсуждение как особая форма работы группы:
  1. направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;
  2. ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы;
4. психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия.

### Ожидаемые результаты

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

- снижение всех видов тревожности (школьной, само оценочной, межличностной), связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме;
- изменение самооценки учащегося от низкой и завышенной до адекватной (ученик стал более критичен к себе, осознает свои достоинства и недостатки, стал более правильно оценивать свои способности, возможности и поступки, и это, в свою очередь, помогает ему строить позитивные взаимоотношения с учителями и одноклассниками);
- развитие культуры общения (у учащихся развиваются коммуникативные навыки, навыки эффективного общения, гибкость поведения в ситуации урока и вне его, навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества с одноклассниками).

### Характеристика результатов формирования УУД

<i>Класс</i>	<i>Личностные УУД</i>	<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Коммуникативные УУД</i>
1 класс	1. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на	1. организовывать свое рабочее место под руководством	1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета:

<i>Класс</i>	<i>Личностные УУД</i>	<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Коммуникативные УУД</i>
	<p>уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».</p> <p>2. Проявлять уважение к своим одноклассникам, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку одноклассников и друзей.</p> <p>3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.</p> <p>4. Выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.</p> <p>5. Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>6. Адекватно воспринимать оценку одноклассников.</p> <p>7. Уметь анализировать свои поступки и поступки своих одноклассников</p>	<p>учителя.</p> <p>2. осуществлять контроль поведения на занятии в форме сличения с правилами, предъявляемыми школьной жизнью.</p> <p>3. Проявлять инициативность и самостоятельность при выполнении заданий на занятии</p>	<p>здороваться, прощаться, благодарить.</p> <p>2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).</p> <p>3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.</p> <p>4. Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы</p>

Для выявления уровня формирования универсальных учебных действий на занятиях по программе «Психологическое здоровье» предлагается следующий психологический инструментарий.

1. Адаптивность к среде – анкета «Школа». В.М. Блейхер, И.В. Круг, С.Н. Боков.
2. Эмоциональное самочувствие - «Шкала социально-ситуативной тревожности» в модификации Прихожан.
3. Самооценка – тест «Лесенка», тест «Оцени себя». Т.Д. Марцинковская. «Диагностика психического развития детей».
4. Мотивация учения – Н.Г. Лусканова (анкета), Н.Г. Лусканова (рисунок).