

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
ГБОУ школы № 46 Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2022 № 5

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 31.08.2022 № 179
директор ГБОУ школы № 46
Эйдемиллер М.Н.

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Я - первоклассник»
для обучающихся 1-х классов

Составитель: Цветков Валерий Викторович,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным (Битянова М.Р.).

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа «Я - первоклассник!».

Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В.Петровского, Д. Б. Эльконина, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких.

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

Задачи:

1. Знакомство с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;
2. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, связанных с обучением в школе, 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.

Общая характеристика программы

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Закон РФ «Об образовании»
- Федеральные государственные образовательные стандарты НОО
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64100).

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. n 2106.
- Постановление от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" и N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
- Положение о внеурочной деятельности в ГБОУ школе №46 от ...
- Договор ГБОУ школы №46 с родителями
- Приказ «Об утверждении рабочих программ в ГБОУ школе №46 Приморского района Санкт-Петербурга» от 31.08.2022.

Курс изучения программы:

Курс программы по внеурочной деятельности «Я – первоклассник!» рассчитан на 12 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Группа состоит от 8 до 15 человек.

Реализация программы:

Адресат программы:

Обучающиеся 1 класса

Специфика программы:

Программа направлена на социализацию обучающихся 1 классов в период адаптации к школьному обучению.

Структурными элементами программы являются тематические блоки, связанные с основными личностными новообразованиями и сферами деятельности первоклассника: новая социальная роль – школьник, взаимоотношения с учителем и педагогами школы, взаимоотношения с одноклассниками, взаимоотношения с родителями в контексте школьной жизни. Занятия разработаны в игровой форме с элементами психологического тренинга, что обусловлено возрастными особенностями первоклассников и периодом проведения занятий – адаптацией к школьному обучению в начале учебного года. В данной программе ставится задача способствовать формированию универсальных учебных действий (УУД). Однако, с учетом социальной направленности программы, УУД в основном затрагивает личностные, регуляторные и коммуникативные УУД. Личностные, регулятивные и коммуникативные умения рассматриваются и формируются в контексте школьного обучения.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры,

психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Программа включает себя четыре раздела:

Раздел 1. Школа и школьные правила

Раздел 2. Дружба и умение дружить

Раздел 3. Я и мои учителя

Раздел 4. Мои успехи в школе

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие регулятивных и коммуникативных умений с опорой на имеющийся опыт и опыт других.

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

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 конструктивных отношений с обучающимися и педагогами.

Удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками, учителем и педагогами.

Овладение навыками общеучебной 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.

Сформированность 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. *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.

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

Коммуникативные УУД

- Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

Регулятивные УУД

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

Программа рассчитана на работу в группе из 8-10 человек.

Организация процесса обучения:

Продолжительность занятий: 35 минут.

Периодичность встреч: 1 раза в неделю, в течение 2 месяцев.

Наполняемость группы – 8-15 чел.

Занятия проводятся в классе. Необходимы стулья и парты.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	В том числе		Форма занятий	Способы выявления образовательных результатов
			теория	практика		
	I. Школа и школьные правила	5	25	2ч30м		
1	«Давайте познакомимся»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Вовлеченность в процесс знакомства.
2	«Я и мое имя»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность новой социальной роли школьника
3	«Школьные правила на уроке»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность представлений о правилах поведения на уроке и требований школы.
4	«Школьные правила на перемене»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность представлений о правилах поведения на перемене и требований школы.
5	«Школьные правила в столовой»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность представлений о правилах поведения в столовой и требований школы.
	II. Дружба и умение дружить	3	15	1ч30м		
1	«Мои друзья»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность представлений о дружбе в школьном коллективе.
2	«Я - друг»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность представлений о себе как субъекте дружбы. Рефлексивность.
3	«Ссора и примирение»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность регуляторных функций.
	III. Я и мои учителя	2	10	1ч00м		
1	«Мой первый учитель»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность уважительного отношения к учителю как носителю знаний и культурных эталонов.
2	«Мои учителя»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность уважительного отношения к педагогам как представителей образовательного учреждения.

	IV. Мои успехи в школе	2	10	1ч00м		
1	«Я и мои успехи в школе»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность регуляторных и рефлексивных механизмов, связанных с успешностью/неуспешностью в школе.
2	«Чему я научился»	1	5	30	Игровая, с элементами тренинга	Сформированность обобщенных представлений и умений, связанных с обучением в школе.
	Итого:	12	60м	6ч (360мин.)		

Содержание программы

I. Раздел «Школа и школьные правила»

1. Занятие «Давайте познакомимся»

Цель: познакомиться с детьми, организовать ситуацию конструктивного взаимодействия.

Задачи:

- Сформировать ситуацию безопасности и доверия в условиях группового взаимодействия.
- Установить правила взаимодействия на занятиях.

2. Занятие «Я и мое имя»

Цель: раскрыть индивидуальные особенности детей друг для друга.

Задачи:

- Предоставить возможность для самопрезентации детей в группе.
- Способствовать формированию новой социальной роли – школьник.

3. Занятие «Школьные правила на уроке»

Цель: сформировать представления у ребенка правил поведения на уроке.

Задачи:

- Усвоить основные правила поведения на уроке.
- Овладеть способами коммуникации и регуляции на уроке.

4. Занятие «Школьные правила на перемене»

Цель: сформировать представления у ребенка правил поведения на перемене.

Задачи:

- Усвоить основные правила поведения на перемене.
- Овладеть способами коммуникации и регуляции на перемене.

5. Занятие «Школьные правила в столовой»

Цель: сформировать представления у ребенка правил поведения в школьной столовой.

Задачи:

- Усвоить основные правила поведения в школьной столовой.
- Овладеть способами коммуникации и регуляции в школьной столовой.

II. Раздел «Дружба и умение дружить»

6. Занятие «Мои друзья»

Цель: сформировать представления о школьной дружбе.

Задачи:

- Выявить представления о дружбе и критерии выбора друзей.
- Сформировать представления о школьной дружбе.

7. Занятие «Я - друг»

Цель: сформировать нравственные качества «хороший друг».

Задачи:

- выявить индивидуальные представления о себе как субъекте дружбы.
- Сформировать нравственные принципы дружбы.

8. Занятие «Ссора и примирение»

Цель: сформировать способность совладания аффективными состояниями ради дружбы.

Задачи:

- Сформировать способность управления гневом.
- Сформировать способность управления обидой.
- Сформировать стратегии ухода от конфликта или его конструктивного разрешения в школе.

III. Раздел «Я и мои учителя»

9. Занятие «Мой первый учитель»

Цель: сформировать положительный образ учителя как носителя знаний и норм поведения в школе.

Задачи:

- Выявить индивидуальные представления об идеальном учителе.
- Сформировать уважительное отношение к учителю.

10. Занятие «Мои учителя»

Цель: сформировать положительный образ учителя как носителя знаний и норм поведения в школе. Задачи:

- Сформировать уважительное отношение к педагогам школы как представителям образовательного учреждения.

IV. Раздел «Я и мои успехи в школе»

11. Занятие «Я и мои успехи в школе»

Цель: сформировать критерии личной успешности в школе.

Задачи:

- Сформировать личностные установки на успех.
- Сформировать регуляторные механизмы управления психоэмоциональным состоянием в ситуации неуспеха.

12. Занятие «Чему я научился»

Цель: обобщить полученные умения и навыки, сформированные в процессе занятий.

Задачи:

- Установить динамику изменений личностных, регуляторных и коммуникативных умений.
- Выявить степень удовлетворенности от занятий.
- Выявить степень влияния занятий по программе на школьную адаптацию в первом классе.

Методическое и информационное обеспечение

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды /Под ред. Д. И. Фельдштейна. - Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.
2. Венгер А.Л. Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников»: ВЛАДОС-ПРЕСС; Москва; 2007.
3. Венгер Л. А., Марцинковская Т. Д., Венгер А. Л. В29 Готов ли ваш ребенок к школе. — М.: Знание, 1994. - 192 с.
4. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: пособие для практических психологов, педагогов и родителей. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 256 с.: ил. – (Подготовка детей в школе)
5. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М.: Педагогика, 1978. - 304 с.