

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 8»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ABA9158B9CF8CF367CB1185091C8684  
Владелец: Сапегина Надежда Александровна  
Действителен: с 28.02.2023 до 23.05.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Учись учиться»

начальное общее образование

1 класс

на 2023-2024 учебный год

**ФГОС**

**Богородицк  
2023**

## 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.

Одним из условий адаптации первоклассника в школе выступает отношение социальной среды ребенка к его успехам и неудачам. С помощью игровых методов развивающего характера психолог может помочь ребенку в успешной адаптации. Игра - важнейшее средство включения детей в учебную деятельность, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и создания нормальных (без перегрузок) условий жизнедеятельности.

Разумное сочетание игровой занимательности и серьезности заданий поможет первокласснику освоить роль ученика, заниматься с интересом, быть активным на уроках, сократить время прохождения адаптации.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана развивающая программа для первого класса «Учись учиться». Настоящая программа обращена к актуальной проблеме психологического стимулирования и актуализации процесса развития познавательной сферы первоклассников в условиях адаптации к началу обучения в школе.

Программа составлена на основе уроков М. А. Панфиловой «Лесная школа». Занятия по программе помогают учащимся в понимании самих себя, своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами, учителями.

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

**Задачи:**

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.

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.

Основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения)

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

Все занятия из программы имеют структуру сказкотерапевтических:

**1-й этап.** Ориентация. Знакомство.

**2-й этап.** Ритуал “вхождения” в сказку

**3-й этап.** Рассказывание, чтение и сочинение сказки. Анализ сказки.

**4-й этап.** Драматизация.

**5-й этап.** Ритуал “выхода”.

**6-й этап.** Интеграция (связь нового опыта с реальной жизнью).

### **7-й этап. Резюмирование.**

Ценность сказки как педагогического приема неопределима и значение ее велико. Сказка дает возможность:

- Воспитать у ребёнка отношение к миру, принятое у социума.
- Передать ребёнку необходимые моральные нормы и правила в доступной форме.
- Развить творческий потенциал и креативность.
- Развить умения находить собственные ошибки и моделировать ситуации для их исправления.

Использование сказкотерапии является эффективной мерой для профилактики школьной дезадаптации. Она помогает оптимизировать процесс воспитания внутреннего мира ребенка, развития души, повышения уровня осознанности событий, приобретения знаний о законах жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы.

Изотерапия облегчает адаптацию к повседневной жизни и занятиям в школе.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности.**

Программа рассчитана на детей 1 класса (младший школьный возраст) обучающихся по общеобразовательным программам начального общего образования. Курс программы рассчитан на 34 часа, с периодичностью 1 раз в неделю, время занятия составляет – 40 минут.

Форма проведения занятий – групповая. Основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### Сказки для школьной адаптации

Поступление в школу - это новый этап в жизни ребенка. Многие дети с трепетом и волнением переступают порог школы. Ведь их личность стала занимать более значимую социальную позицию - школьника. Это торжественное событие иногда омрачается тревогой, страхом неизвестности. Чтобы избежать негативных эмоций у первоклассников, помочь им в адаптации к школе, предлагаем эти сказки. Сопереживая сказочным героям, дети обращаются к своим чувствам. Первоклассникам легче рефлексировать свои поступки, осознавать причины своих волнений через сказочные образы лесных школьников. Типичное описание школьных атрибутов, класса, правил и др. позволит снизить школьную тревогу у детей, сформировать позитивные модели поведения в реальной жизни.

### Сказки об отношении учеников к вещам

В школе дети встречаются с новым миром предметов, которые имеют отношение к новому для них виду деятельности - учебе. Для некоторых детей школьные атрибуты являются дополнительным мотивирующим фактором. Научить первоклассников правильно обращаться с этими предметами, адекватно относиться к ним, развить аккуратность и самостоятельность помогут предлагаемые сказки

### Сказки об отношении учеников к урокам, к знаниям.

В период адаптации к школе у детей часто наблюдаются сложности в отношении к урокам, к домашним заданиям, к оценкам. Для одних учеников оценки являются очень мощным стимулом, а для других это серьезное препятствие к раскрытию своих возможностей, причина возникновения школьных страхов. Адекватное отношение к результатам позволяет понять детям логику процесса обучения, прямую зависимость оценки от затраченного труда или усвоения материала. Если ученики уже в начальной школе смогут осознать условность оценок, а также вероятность и возможность при желании их улучшать, исправлять, то решение проблем, преодоление трудностей для них будет привычным делом. Вера в свои силы, стремление к успеху, оптимизм будут верными спутниками в течение всей их жизни.

### Сказки о здоровье и о том, как стать большим.

Первый класс для детей - это серьезное испытание выносливости. Нагрузка на руку, сидячий образ жизни в школе, переутомление при выполнении домашних заданий порой приводят к соматическим заболеваниям (сколиоз, головные боли, желудочно-кишечные расстройства и др.). А если ребенок ограничивает свое пребывание на воздухе, капризен в питании и увлекается телевизионными передачами или игрой в компьютер, то проблемы усталости, раздражительности, можно сказать, обеспечены. Требования родителей, строгие убеждения педагогов, к сожалению, малоэффективны. Может быть, поможет сказкотерапия?

### Сказки о школьных конфликтах.

Эти сказки направлены на коррекцию агрессивного поведения. По законам формирования коллектива проявление негативизма, конфликтных форм поведения часто наблюдается как переходная стадия в развитии группы. Особенно часто такие явления отмечают учителя и психологи в весенний период, когда эмоциональная активность нарастает, а усталость накапливается. Однако с этим приходится встречаться и в другое время. Педагогический такт, профессиональная осторожность в такие моменты обязательны. Сказки о животных, о героях из Лесной школы диссоциируют читателей от мира людей, поэтому с ними легче подойти к работе над обострившейся проблемой. Эти сказки можно использовать отдельно друг от друга в момент нарастающей агрессии.

Все занятия из программы имеют сказкотерапевтическую структуру:

1-й этап. Ориентация. Знакомство.

2-й этап. Ритуал “вхождения” в сказку

3-й этап. Рассказывание, чтение и сочинение сказки. Анализ сказки.

4-й этап. Драматизация.

5-й этап. Ритуал “выхода”.

6-й этап. Интеграция (связь нового опыта с реальной жизнью).

7-й этап. Резюмирование.

## **Содержание программы 1 класс:**

### ***Раздел 1. Адаптация к школе.***

Создание «Лесной школы». Букет для учителя. Смешные страхи. Игры в школе. Школьные правила. Обобщение. Получение информации о значении школы в жизни людей, о том, чему будут учиться первоклассники и какие знания они приобретут. Развитие воображения, мышления детей; умения использовать позитивные модели поведения в реальной жизни.

### ***Раздел 2. Отношение к вещам.***

Как собрать портфель. Белочкин сон. Госпожа Аккуратность. Жадность. Волшебное яблоко. Подарки в день рождения. День рождения класса. Формирование навыков обращения со школьными вещами, аккуратности и самостоятельности. Научить первоклассников правильно обращаться со школьными вещами, адекватно относиться к ним, проявлять аккуратность и самостоятельность.

### ***Раздел 3. Отношение к урокам и знаниям.***

Домашнее задание. Школьные оценки. Ленивец. Списывание. Подсказка. Я и мои друзья. Интерес к учёбе, трудолюбие, понимание важности учебного труда в будущей жизни. Способствовать формированию адекватного отношения учеников к результатам учебы, учить понимать логику процесса обучения, прямую зависимость оценки от затраченного труда или усвоения материала. Прививать интерес к учебной деятельности, получению знаний.

### ***Раздел 4. Отношение к здоровью.***

Режим дня. Бабушкин помощник. Прививка. Больной друг. Праздник Мойдодыра. Дать понятие о режиме дня и о необходимости его соблюдения, воспитывать доброе отношение к своему здоровью, развивать двигательные навыки, закреплять представления личной гигиене. Умение составлять и желание выполнять режим дня, ценностное отношение к своему здоровью.

### ***Раздел 5. Школьные конфликты.***

Ябеда. Шапка — невидимка. Задача для Лисенка. Спорщик. Обида. Хвосты. Драки. Грубые слова. Дружная стран. Гордость школы. Формирование первоначальных навыков в решении конфликтов. Проявление чувства принадлежности к классному коллективу.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса "Учись учиться" во 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата	Виды деятельности
		Всего	Контрольные	Практические		
<b>Раздел 1. Адаптация к школе ( 6 часов)</b>						
1.1	Создание «Лесной школы	1		1		Чтение сказки, Физпауза, рисование, рефлексия
1.2.	Букет для учителя	1		1		Чтение сказки, рисование, физпауза, рефлексия
1.3.	Смешные страхи	1		1		Чтение сказки, физпауза, рисование, рефлексия
1.4.	Игры в школе	1		1		Чтение сказки, физпауза, игра «Ручеёк»
1.5.	Школьные правила	1		1		Чтение сказки, физпауза, графический диктант, беседа
1.6.	Обобщение			1		Тренинг «Школьные правила», Физпауза, рефлексия.
Итого по разделу		6				
<b>Раздел 2. Отношение к вещам (7 часов)</b>						
2.1	Как собрать портфель	1		1		Игра «Собери портфель», чтение сказки, физпауза
2.2.	Белочкин сон	1		1		Чтение сказки, пальчиковая гимнастика, игра «Собери портфель», графический диктант.
2.3.	Госпожа Аккуратность	1		1		Чтение сказки. Игра Секреты госпожи Аккуратности», физпауза, рисование
2.4.	Жадность	1		1		Чтение сказки, беседа, физпауза
2.5.	Волшебное яблоко	1		1		Чтение сказки, игра «Улыбка», физпауза, беседа, рисование.
2.6.	Подарки в день рождения	1		1		Чтение сказки, физпауза, игра «Гонка шаров», рефлексия
2.7.	День рождения класса	1		1		Праздник «Мы школьниками стали»
Итого по разделу		7				
<b>Раздел 3. Отношение к урокам и знаниям (6 часов)</b>						
3.1.	Домашнее задание	1		1		Чтение сказки, физпауза, беседа
3.2.	Школьные оценки	1		1		Чтение сказки, физпауза, игра «Хорошо и плохо»
3.3.	Ленивец	1		1		Чтение сказки, физпауза, тест-рисунок, графический диктант
3.4.	Списывание	1		1		Чтение сказки, Физпауза, рефлексия
3.5.	Подсказка	1		1		Чтение сказки, физпауза, графический диктант, рефлексия
3.6.	Я и мои друзья	1		1		Чтение сказки, физпауза, игра «Чунга-чанга», рисуночный тест «Нарисуй корабль»
Итого по разделу		6				

Раздел 4. Отношение к здоровью (5 часов)						
4.1.	Режим дня	1		1		Чтение сказки, Лесная зарядка, беседа о режиме дня
4.2.	Бабушкин помощник	1		1		Чтение сказки, физпауза, рефлексия
4.3.	Прививка	1		1		Чтение сказки, физпауза. Разучивание стихотворения, рисование, рефлексия
4.4.	Больной друг	1		1		Чтение сказки, физпауза «Дружба»
4.5	Итоговое занятие «Праздник Мойдодыра».	1		1		Физпауза, игра-драматизация «Мойдодыр». Рефлексия, игры
Итого по разделу		5				
Раздел 5. Школьные конфликты (10 часов)						
5.1.	Ябеда	1		1		Чтение сказки. Физпауза, графический диктант. рефлексия
5.2.	Шапка — невидимка	1		1		Чтение сказки, физпауза. беседа
5.3.	Задача для Лисенка	1		1		Чтение сказки, физпауза, загадки, игра «Фантазёры», рефлексия
5.4.	Спорщик	1		1		Чтение сказки, физпауза, игра «Дискуссия», рефлексия
5.5.	Обида	1		1		Чтение сказки, физпауза, игра «Подари улыбку другу», рисование, рефлексия
5.6.	Хвосты	1		1		Чтение сказки, физпауза, беседа, игра «Кто виноват»
5.7.	Драки	1		1		Чтение сказки, физпауза, игра «Сердитая подушка», рефлексия
5.8.	Грубые слова	1		1		Чтение сказки, физпауза, игра «Школа клоунов», рефлексия
5.9.	Дружная страна	1		1		Чтение сказки, физпауза, игра «Секретные советы девочкам и мальчикам»
5.10.	Гордость школы	1		1		Чтение сказки, физпауза, заключительная сказка с элементами праздничника, рефлексия
Итого по разделу		10				
Итого по программе		34		34		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контроль - ные	Практичес - кие		
1	Создание «Лесной школы»	1		1		
2	Букет для учителя	1		1		
3	Смешные страхи	1		1		
4	Игры в школе	1		1		
5	Школьные правила	1		1		
6	Обобщение	1		1		
7	Как собрать портфель	1		1		
8	Белочкин сон	1		1		
9	Госпожа Аккуратность	1		1		
10	Жадность	1		1		
11	Волшебное яблоко	1		1		
12	Подарки в день рождения	1		1		
13	День рождения класса	1		1		
14	Домашнее задание	1		1		
15	Школьные оценки	1		1		
16	Ленивец	1		1		
17	Списывание	1		1		
18	Подсказка	1		1		
19	Я и мои друзья	1		1		
20	Режим дня	1		1		
21	Бабушкин помощник	1		1		
22	Прививка	1		1		
23	Больной друг	1		1		
24	Итоговое занятие «Праздник Мойдодыра».	1		1		
25	Ябеда	1		1		
26	Шапка — невидимка	1		1		
27	Задача для Лисенка	1		1		
28	Спорщик	1		1		
29	Обида	1		1		
30	Хвосты	1		1		
31	Драки	1		1		
32	Грубые слова	1		1		

33	Дружная страна	1		1		
34	Гордость школы	1		1		
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>34</b>		<b>34</b>		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьника: методическое пособие. – 2-е изд.; доп. и перераб. – М.: Глобус, 2007. – 189 с. – (Классное руководство).
2. Колеченко А.К. научный редактор. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2007. – 296 с.
3. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с “особым” ребенком. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
4. Панфилова М.А. Лесная школа: Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
5. Пилипко Н.В. Громова Т.В., Чибисова М.Ю. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками: Практическая психология учителю. / под ред. Пилипко Н.В. – М.: УЦ “Перспектива”, 2002. – 64 с.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. 2-е изд. Стер. – М.: Генезис, 2003. – 160 с.: ил.
7. Хухлаева О. Хочу быть успешным: Методическое пособие / О. Хухлаева – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с. (библиотечка “Первого сентября”, серия “Школьный психолог”. вып 5).
8. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2003. – 168 с.