

*Приложение 2.5.  
Основной общеобразовательной программы-  
образовательной программы  
начального общего образования  
МАОУ гимназии № 18,  
утверждённой приказом МАОУ гимназии № 18  
от 24.10.2023. № 530*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Адаптика. Психологическая азбука»  
Начальное общее образование  
1 класс  
(общеинтеллектуальное направление)**

## **Пояснительная записка**

В соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования основные образовательные программы начального и основного общего образования реализуются в МАОУ гимназия №18 через урочную и внеурочную деятельность.

Поэтому в настоящее время внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса образовательном учреждении, в том числе в общеобразовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от урочной, направленная на достижение планируемых результатов адаптированной основной образовательной программы начального общего образования.

Гуманистический характер образования в специальной предполагает создание воспитывающей среды во внеурочное время, построение системы внеклассной работы, нацеленной на духовное развитие каждого ученика. Воспитание строится на основе системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей. Это не только новые условия жизни и деятельности, но и новые отношения, новые обязанности. Ребенок впервые сталкивается с качественно новыми для него требованиями - уже в 1-м классе существует регламентация действий, ограничения в удовлетворении спонтанно возникающих потребностей, ответственность за результаты своего труда, с которыми он раньше не сталкивался. И еще: «Учебная деятельность носит коллективный характер, поэтому от ребенка требуется владение определенными навыками общения со сверстниками и учителем, умение вместе работать» (М.М. Безруких, 1991, с.59). В связи с этим, период приспособления ребенка к новым условиям представляется для самых младших школьников наиболее трудным, и поэтому проблема адаптации детей к школе в 1 классе – одна из самых серьезных. По результатам исследования особенностей адаптационного процесса первоклассников от четверти до трети учеников имеют те или иные трудности, связанные с приспособлением к условиям школы. Чаще всего трудности школьной адаптации связывают с недостаточным уровнем школьной готовности. При этом трудности адаптации могут испытывать дети, по мнению родителей и части педагогов достаточно к школе подготовленные. Они умеют читать, считают, владеют достаточным объемом знаний, и, тем не менее, приспособление к школе проходит с трудом. Здесь нарушение адаптационного процесса может быть объяснено влиянием других факторов школьной зрелости (личностная, социально-психологическая, эмоционально-волевая и др. составляющие, входящие в понятие «школьная готовность»). Влияние этих факторов на начальную стадию школьного обучения нельзя не учитывать. Поэтому, оказание специальной психологической помощи

маленьким школьникам в самом начале их учебной деятельности позволит создать дополнительные условия для преодоления негативных факторов адаптационного процесса.

**Основными целями** внеурочной деятельности являются создание условий для достижения обучающегося необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для всестороннего развития и социализации каждого обучающегося обеспечивающей развитие учащихся в свободное время.

**Основные задачи:**

развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;

развитие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося в разных видах деятельности;

формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя,

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;

расширение представлений обучающегося о мире и о себе, его социального опыта;

формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

формирование умений, навыков социального общения людей;

расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и образовательной организации;

развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;

укрепление доверия к другим людям;

развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### 1 класс

**1-4. Введение в школьную жизнь. Введение в мир психологии. Формы и виды деятельности:** *психологические беседы:* "Наука психология", «Зачем нужно ходить в школу?», "Ролевая гимнастика", игры: "Мое имя", "Имя начинается с буквы..", «Имя соседа»; игры на сплочение «Встаньте те.кто?..», ; Итоговые работы: заполнение 1-2 страниц "Заметки первоклассника о путешествии в мир психологии". Ролевая гимнастика, разминка "Сколько в нашем классе..?" Работа с диагностическим практикумом: тест Милютиной "Школьная тревожность"; Тест Д.В. Солдатов «Выбери занятие», методика Ореховой «Домики».

**5 -10 Психика и познание мира. Формы и виды деятельности:** Разминка "Море волнуется раз...два...три эмоцию ... изобрази, "Собираем добрые слова", "Продолжи предложение: "Для ребенка радость-это..", "Для мамы радость -это.." Беседа "Как доставить радость другому человеку?" Сказкотерапия "Представление от имени героя ." Конкурс чувствоведов. Дневник психологического здоровья : «Цветок моего настроения», "Рисунок Радости". " Как справиться с плохим настроением". Викторина: "Эмоции и чувства".

**11-14. Мотивация к обучению в школе:** беседы о школьной жизни, анкета Лускановой Н.Г. Изучение мотивации, проективный рисунок "Что мне нравится в школе?". Работа со сказкой "Про Колю". Игра "Алфавит на спине". "Ролевая гимнастика", игра "Какой урок важнее?" Анкета "Комфортность в школе". Упражнения на снятие умственного напряжения. "Какой урок важнее?" "Закончи предложения: "Я хотел идти в школу, потому что..", "Я хожу в школу, чтобы научиться.." Проектный рисунок «Я до школы, я в школе»

**15.-20. Познание своей личности и взаимоотношений с окружающими:** Что я знаю о себе и о других? Мои друзья в классе. Что мне нравится. Диагностика процесса адаптации к школе. Игра-испытание "Какое бывает время". Время-пространство для встреч. Моё восприятие мира. Ценности. Проектный рисунок "Что для меня самое ценное в жизни".

**21-22. Самочувствие в школе:** Анкета "Моя учебная сила", Сказкотерапия "Кто самый лучший". Упражнение на сплочение "Передай движение по кругу".

**23.-25. Дружба. О дружбе и друзьях:** путешествие в страну дружбы; друзья бывают разные-проектный рисунок "Кто мои друзья". «Какие ребята в моем классе?»»,

**26-28. Тренинг развития познавательных процессов.** самодиагностика процессов познания-внимание, память, понятийное мышление.

**29-33. Мои особенности и Мы такие разные:** Анкета "Какой у меня характер", Изучение свойств темперамента, пытаемся определить свой тип темперамента. Проектный рисунок "Мы такие разные-и это здорово! ", "Наша общая радость!"

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

<b>Личностные результаты</b>	
<b>У обучающихся будут сформированы</b>	<b>Обучающийся получит возможность для формирования</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</li> <li>- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, для принятия и освоения социальной роли обучающегося;</li> <li>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i></li> <li>- <i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i></li> <li>- <i>адекватного понимания причин успешности / неуспешности учебной деятельности;</i></li> <li>- <i>положительной адекватной дифференцированной самооценке на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</i></li> </ul>
<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Обучающийся научится</b>	<b>Обучающийся получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять поиск средств ее решения;</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;</li> <li>- начальным формам познавательной и личностной рефлексии;</li> <li>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;</li> <li>- логическим действиям сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i></li> <li>- <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i></li> <li>- <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i></li> <li>- <i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;</i></li> <li>- <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i></li> <li>- <i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности;</i></li> <li>- <i>осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</i></li> </ul>

## Тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Кол час
1	Введение в школьную жизнь. Знакомство. Я – школьник. Правила общения.	2
2	Знакомство продолжается. "Заметки первоклассника о путешествии в мир психологии «Карта путешественника по миру психологии».	2
3	Что такое чувства? Делимся чувствами. Мои эмоции. Что я знаю о своих эмоциях.	2
4	Знакомство с богиней психологии Психеей. Знакомство с героями сказки "Бигга и Тунгус"-тема переживаний разных чувств.	2
5	Королевство Внутреннего Мира. Я такой разный. Диагностика процесса адаптации к школе.	2
6	Я-особенный. Диагностика процесса адаптации к школе.	2
7	Зачем мне нужно ходить в школу ? Рисунок "Я в школе". Диагностика процесса адаптации к школе.	2
8	Что я знаю о себе и о других? Мои друзья в классе.Что мне нравится. Диагностика процесса адаптации к школе.	2
9	Какое бывает время. Время-пространство для встреч.	2
10	Моё восприятие мира. Ценности.	2
11	Моя "учебная сила". Мое самочувствие в школе.	2
12	Дружба. О дружбе и друзьях.	2
13	Шаги знакомства.Что мешает дружбе? Просим прощения. Помогаем сами принимаем помощь.	2
14	Тренинг развития познавательных процессов. (внимание, память, понятийное мышление).	2
15	Какой у меня характер? Мой психологический портрет.	2
16	Что такое темперамент? Мы такие разные- и это здорово! Наша общая радость!	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>33 часа</b>