

МБОУ Мотмосская средняя школа

## **Рабочая программа**

по учебному курсу внеурочной деятельности

**«Я – школьник»**

направление социально- педагогическое

**1 класс**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

## 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

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 развивающая программа «Я-школьник!».

**Актуальность программы** психологических занятий «Я –школьник!» обусловлена необходимостью поддержки обучающихся на сложном этапе адаптации к условиям школьного обучения, создания положительной эмоциональной атмосферы в классном коллективе, формирования положительного отношения к себе и другим, формирования внутренней позиции школьника, развития когнитивной и эмоциональной сферы обучающихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

## Нормативные документы для разработки программы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФГОС. Утвержденный приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2009 года
3. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16)
4. О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Минобрнауки России от 11.02.2000г. №101/28-16)

Цель 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 школьными правилами.
- 3.Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения.
- 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

## 6. Профилактика школьной дезадаптации.

Ожидаемые результаты:

1 благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школьному обучению;

2 сформированность личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных УУД.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- *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**

#### **Формирование личностных УУД**

1. Умение относиться позитивно к коллективу.
2. Умение преодолеть негативные представления о собственной личности.
3. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
4. овладение начальными навыками адаптации в социуме.

#### **Формирование познавательных УУД**

1. Умение работать самостоятельно
2. Умение сформулировать обобщенный вывод

#### **Формирование регулятивных УУД**

1. Умение произвольно регулировать поведение и деятельность
2. Умение контролировать процесс и результат деятельности
3. Умение адекватно оценивать результат своей деятельности.

#### **Формирование коммуникативных УУД**

1. Умение сотрудничать, вступать в диалог.
2. Умение осуществлять совместную работу в группе
3. Умение высказывать свою точку зрения и обосновывать её.

**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.

**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. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков

Раздел 4. Заключительная часть.

### **Принципы работы по программе**

**Принцип добровольного участия в работе группы.** Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом. Такой подход помогает создать условия психологической безопасности для детей, способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.

**Принцип обратной связи.** В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и психологу, а также принимать ее.

**Принцип самопознания.** В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку осознать свои чувства, познакомиться с особенностями своей личности. В процессе выполнения многих упражнений ребенок имеет возможность увидеть себя в разных ситуациях.

**Принцип равноправного участия.** В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях. В

случае доминирования одного участника или нескольких членов группы эффективное выполнение задания становится невозможным.

**Принцип психологической безопасности.** Упражнения не должны пугать и настораживать детей. Начало обучения в школе не допускает использования в занятиях провокационных упражнений, в процессе выполнения которых дети могли бы получить негативную оценку со стороны одноклассников или оказаться в изоляции (если никто не захочет выбрать их в пару или микрогруппу). Поэтому необходимо, психологу самостоятельно осуществлять деление детей на микрогруппы с помощью различных игровых приемов. Особенно это касается начала работы по программе. Чтобы снизить тревожность при выполнении заданий по арт-терапии, психологу следует объяснить детям, что содержание рисунка более важно, чем художественные способности.

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

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Основная часть занятия включает в себя выполнение упражнений, игр, нацеленных на введение детей в тематику занятий, поиск путей решений заявленной проблемы; эмоциональное отреагирование.

**Обсуждение итогов занятия, или рефлексия, является обязательным этапом и предполагает:**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

- 1) эмоциональную оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения,
- 2) осмысление ребенком занятия.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Программа рассчитана на групповую форму работы.

Пространственно-временная организация.

Продолжительность занятий: 35-40 минут.

Периодичность встреч: 1 раз в неделю

### **Оценка эффективности реализации программы.**

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.).

1. Диагностика сформированности УУД включает в себя:

*Коммуникативные УУД*

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

*Регулятивные УУД*

- Тест Тулуз-Пьрона.

*Личностные УУД*

- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);

- Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург)

*Познавательные УУД*

Методический комплекс Л.А. Ясюковой (задания на диагностику развития познавательных психических процессов).



## Содержание занятий.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Содержание
1	Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни Занятие 1. «Вводное. С днем рождения, группа!»	1	Беседа, групповая индивидуальная работа	Вводное слово психолога. Разминка « Будем знакомы» Основное содержание «Постройся по первой букве своего имени, ит.д», «Представление по кругу», «Я люблю, а вы?». рефлексия
2	Занятие №2. «Я и мое имя».	1	Беседа, групповая индивидуальная работа	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Добрый день всем, кто...», Основное содержание «Цвет моего настроения» Знакомство со школой , школьными атрибутами через сказку. Упражнения с элементами сказкотерапии Рефлексия
3	Занятие №3. «Школьные правила».	1	Беседа, групповая индивидуальная работа	Приветствие. Разминка «Друг к дружке» Основное содержание Подвижные упражнения, обсуждение сказки « О ленивой звездочке», игра- энергизатор « Я смогу». рефлексия
4	Занятие №4. Мой класс	1	Беседа, групповая индивидуальная работа	Приветствие Разминка « Четыри стихии»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

				Основное содержание Ролевая гимнастика. Работа со сказкой «Два города», прослушивание и обсуждение. Подвижное упражнение на снятие утомления Рефлексия
5	Занятие №5-6.Какие ребята в моём классе?	2	Беседа, групповая индивидуальная работа	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание: «Сколько в моём классе..?», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомним хорошие поступки», «Мы любим», сказка «Кто самый лучший». Рефлексия.
6	Занятие №7.Мои друзья	1	Беседа, групповая работа	Приветствие»Аплодисменты по кругу» Разминка «Раз, два, три-слушай и смотри» Основное содержание. « объявление Ищу друга» « Что я люблю делать» Рефлексия
7	Занятие №8-9.Учимся работать дружно.	2	Беседа, групповая индивидуальная работа	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание:» Дру к дружке»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

				«Кто умеет хорошо...», «Закончи предложения», « Кто точнее?» «Портрет моего друга», сказка «Про Белоцветик» (О. В. Хухлаева). Рефлексия.
8	Занятие №10 Что такое хорошо?	1	Беседа, групповая индивидуальная работа	Приветствие. Разминка «Четыре стихии» «Ленивые восьмерки» Основное содержание «Азбука добрых слов» Дать учащимся определение понятия «вежливость». Помощь в осмыслении своего отношения к окружающим. Подвижное упражнение. Групповая дискуссия. Проигрывание ситуаций. Рефлексия.
9	Занятие №11 Урок и перемена.	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Добрый день всем, кто...», «Чуткие руки». Основное содержание: «Правила школьной жизни», сказка «Урок в лесной школе», пальчиковая гимнастика «Паучок», «Загадки о школьных принадлежностях»,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

				релаксационное упражнение «Живые деревья». Рефлексия.
10	Занятие №12. Мои успехи в школе	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Приветствие. Разминка « Назови соседа» Основное содержание Беседа на тему:»Что такое урок?» Проигрывание ситуаций. Работа со стихом Заходера « Перемена» Беседа « Что можно сделать за перемену?» Рефлексия
11	Занятие №13.Мои успехи в школе.	1	Беседа, индивидуальная, групповая работа.	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание: «Закончи предложения», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка», сказка «Яшок и звёздная болезнь». Рефлексия.
12	Занятие 14. Мои эмоции.	1	Беседа, индивидуальная работа.	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание: «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила», работа со сказкой(Хухлаева). Рефлексия.

13	Занятие №15 Мое настроение	1	Беседа, Групповая, индивидуальная работа.	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Поздоровайтесь по-разному», «дотроньтесь до носа те кто...» Основное содержание: «Выполни команду», «Какого цвета?», «Найди отличия», «Услышь шум», «Назови одним словом».
14	Занятие №16. Радость – одна на всех	1	Беседа, групповая работа	Приветствие. Разминка. Дыхательное упражнение Основное содержание. «Мы поехали в поход» «Расшифруй пословицу»
15	Занятие №17. Мои чувства	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Приветствие. Разминка. Дыхательное упражнение Знакомство учащихся с эмоциями по карточкам. Психологические упражнения и игры.
16	Занятие №18. Грусть и печаль	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Угадай, где я иду?» Основное содержание: беседа «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

				слова», «Скажи мишке добрые слова». Рефлексия.
17	Занятие №19. Я контролирую себя	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Приветствие. Разминка. Основная часть. Работа с эмоциями по карточкам. Подвижные упражнения. Беседа «Настроение». Упражнение « Гора с плеч» Рефлексия.
18	Занятие №20.Радость можно передать прикосновением.	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота». Основное содержание: «Радость можно передать прикосновением», упр. «Котёнок», Рефлексия.
19	Занятие №21-22. Планета эмоций	2	Беседа, групповая и индивидуальная работа	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Скажи ДА и НЕТ». Основное содержание: «Закончи предложения», «Грустные ситуации» Упражнение «Соедини ниточками слова-эмоции» (работа с карточками) Рисунки к сказке, беседа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

20	Занятие №23-№24. Прогноз настроения	2	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Беседа по теме занятия. Упражнения на обогащение эмоциональной сферы.
21	Занятие 25 Что такое общение	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме». Основное содержание: Упражнение "Подарок другу" (Невербально) Беседа об общении по итогах чтения стихотворения. Рефлексия.
22	Занятие №26. Путешествие в страну «Понимание»	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Чёрная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», Основное содержание: «Закончи предложения», сказка «О путнике и его беде». Рефлексия
23	Занятие №27. Я- доброжелательный	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Основное содержание: «Закончи предложения», «Какая у меня обида», «Напрасная обида», сказка «Обида».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

				Рефлексия.
24	Занятие №28 Мы поссорились и помирились	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Рассмотрение иллюстраций с элементами конфликта (пособие Р.С. Буре «Как поступают друзья»). Разыгрывание ситуаций «Ссора»: с тобой не дружат, почему? Анализ проблемных ситуаций Рефлексия.
25	Занятие №29 Общение без слов	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Упражнение на снятие мышечного напряжения. Упражнение «Я рад общаться с тобой». Работа в парах
26	Занятие №30-31. Моя уверенность	2	Беседа, групповая и индивидуальная работа.	Разминка «Дотроньтесь до...». Основное содержание: «Мысленная картинка», Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». «Придумай весёлый конец». Основное содержание: «Картинная галерея», сказка «Маленькая Луна». Рефлексия. сказки «Девочка с мишкой», «Темноландия». Рефлексия.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904



27	Занятие 33 «Дерево дружбы».	1	Беседа, индивидуальная работа	Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Упражнение на создание работоспособности. Работа со сказкой Легенда о "Заколдованном дереве" Упражнение «Дерево дружбы».
28	Занятие 34 Игра-путешествие «Что я знаю про свою школу»	1	Беседа, групповая и индивидуальная работа	Вступительное слово психолога. Приветствие «Раз, два, три - слушай и смотри!». Упражнение «Настоящий друг». Упражнение «Мои одноклассники». Работа в парах. Рефлексия.

### Учебно- тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия.
1	Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни Занятие 1. Вводное. С днем рождения, группа!	1	0,5	0,5
2	Занятие №2. Я и мое имя.	1	0,5	0,5
3	Занятие №3. Школьные правила.	1	0,5	0,5
4	Занятие №4. Мой класс	1	0,5	0,5
5	Занятие №5-6. Какие ребята в моём классе?	2	1	1
6	Занятие №7. Мои друзья	1	0,5	0,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

7	Занятие №8-9. Учимся работать дружно.	2	1	1
8	Занятие №10 Что такое хорошо?	1	0,5	0,5
9	Занятие №11 Урок и перемена.	1	0,5	0,5
10	Занятие №12. Мои успехи в школе	1	0,5	0,5
11	Занятие №13. Мои успехи в школе.	1	0,5	0,5
12	Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы Занятие 14. Мои эмоции.	1	0,5	0,5
13	Занятие №15 Мое настроение	1	0,5	0,5
14	Занятие №16. Радость – одна на всех	1	0,5	0,5
15	Занятие №17. Мои чувства	1	0,5	0,5
16	Занятие №18. Грусть и печаль	1	0,5	0,5
17	Занятие №19. Я контролирую себя	1	0,5	0,5
18	Занятие №20. Радость можно передать прикосновением.	1	0,5	0,5
19	Занятие №21-22. Планета эмоций	2	1	1
20	Занятие №23-№ 24. Прогноз настроения	2	1	1
21	Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков Занятие 25 Что такое общение	1	0,5	0,5
22	Занятие №26. Путешествие в страну «Понимание»	1	0,5	0,5
23	Занятие №27. Я-доброжелательный	1	0,5	0,5
24	Занятие №28 Мы поссорились и помирились	1	0,5	0,5
25	Занятие №29 Общение без слов	1	0,5	0,5
26	Занятие №30-31. Моя уверенность	2	1	1
27	Раздел 4. Заключительная часть. Занятие 33 «Дерево дружбы».	1	0,5	0,5
28	Занятие 34 Игра-путешествие «Что я знаю про свою школу»	1	0,5	0,5
	Итого	34	17	17

## Календарно- тематическое планирование занятий

Тема	кол-во часов	Дата проведения
Занятие 1. Вводное. С днем рождения, группа!	1	
Занятие №2. Я и мое имя.	1	
Занятие №3. Школьные правила.	1	
Занятие №4. Мой класс	1	
Занятие №5-6. Какие ребята в моём классе?	2	
Занятие №7. Мои друзья	1	
Занятие №8-9. Учимся работать дружно.	2	
Занятие №10 Что такое хорошо?	1	
Занятие №11 Урок и перемена.	1	
Занятие №12. Мои успехи в школе	1	
Занятие №13. Мои успехи в школе.	1	
Занятие 14. Мои эмоции.	1	
Занятие №15 Мое настроение	1	
Занятие №16. Радость – одна на всех	1	
Занятие №17. Мои чувства	1	
Занятие №18. Грусть и печаль	1	
Занятие №19. Я контролирую себя	1	
Занятие №20. Радость можно передать прикосновением.	1	
Занятие №21-22. Планета эмоций	2	
Занятие №23-№ 24. Прогноз настроения	2	
Занятие 25 Что такое общение	1	
Занятие №26. Путешествие в страну «Понимание»	1	
Занятие №27. Я-доброжелательный	1	
Занятие №28 Мы поссорились и помирились	1	
Занятие №29 Общение без слов	1	
Занятие №30-31. Моя уверенность	2	
Занятие 33 «Дерево дружбы».	1	
Занятие 34 Игра-путешествие «Что я знаю про свою школу»	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

## Методическое обеспечение программы

№ п/п	тема	Форма занятий	Приемы и методы организации психолого-педагогического процесса	Методически и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Я - школьник	Беседа, упражнения, пальчиковая гимнастика, коммуникативные игры, элементы арт-терапии, работа со сказкой.	-словесный: рассказ педагога; объяснительно-иллюстрированный: сообщение педагогом информации с помощью слов и наглядных средств; -практический: выполнение упражнений.	Наглядный материал, иллюстрации	Карандаши цветные, бумага, мяч, ватман Музыкальное сопровождение	рефлексия
2	Мои чувства	Беседа, упражнения, психомышечная тренировка, элементы сказкотерапии, коммуникативные, ролевые игры.	рассказ педагога; объяснительно-иллюстрированный: сообщение педагогом информации с помощью слов и наглядных материалов -практический: выполнение учащимися упражнений, рисунков.	Наглядный материал, иллюстрации	Карандаши цветные, бумага, мяч, ватман Музыкальное сопровождение	рефлексия
3	Школьная тревожность	Беседа, упражнения, пальчиковая гимнастика, коммуникативные	рассказ педагога; объяснительно-иллюстрированный: сообщение педагогом информации с	Наглядный материал, иллюстрации	Карандаши цветные, бумага, мяч, ватман Музыкальное сопровождение	рефлексия

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904

		тивные, подвижные игры, элементы арт-терапии, работа со сказкой,	помощью слов и наглядных материалов -практический: выполнение учащимися упражнений, рисунков.			
4	Итогово е занятие.	Беседа, упражнения, психомышеч ная тренировка, арт- терапии коммуника тивные, подвижные игры	рассказ педагога; объяснительно- иллюстрированн ый: сообщение педагогом информации с помощью слов и наглядных средств; -практический: выполнение учащимися упражнений.	Наглядный материал, иллюстрации	Карандаши цветные, бумага, мяч, ватман Музыкальное сопровождени е	рефлек сия

#### Литература.

1. Аржакаева Т.А, И.В. Вачков,, А.Х. Попова. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1-м классе. 2-е изд. – М.: Генезис, 2013. – 144 с
2. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. [Текст] / Е.А.Алябьева –М. : ТЦ Сфера,2006.
3. Гайтукаева И.Ю.,Елизарова Е.М.Методическое сопровождение адаптационного периода первоклассников.Из-во « Учитель»2009.
4. .Коробкина С,А.Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах.Влгоград, из-во « Учитель»2010

5. Крылова О.Н..Чтение.Работа с текстом.Учебно-методический комплект. Из-во « Экзамен» 2011
- 6.Овчарова Р.В.практическая психология в начальной школе.Сфера,2005.
7. Панфилова М.А. Школа.М.,2012
- 8.Хухлаева О. Тропинка к своему Я,Генезис,2010
- 9.Языкова Е.В. Развивающие задания. Из-во « Экзамен» 2013.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОТМОССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петрова Наталья  
Владимировна, директор

Сертификат A9B6520B9100E9108CB8358006BF5904