

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым**  
**Управление образования, молодежи и спорта администрации**  
**Бахчисарайского района РК**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Бахчисарайская средняя общеобразовательная школа № 5**  
**с русским и крымскотатарским языками обучения**  
**имени Исмаила Гаспринского»**  
**города Бахчисарай Республики Крым**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Э.Ш.Сейтаблаева  
Протокол №\_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А.К.Ибрагимова  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ «СОШ №5  
имени Исмаила Гаспринского»  
города Бахчисарай  
Д.Ф.Куртаметова  
Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Мир психологии»  
для обучающихся 1 классов  
на 2025-2026 учебный год**

Составитель: педагог –психолог Ахмуллаева С.Р.

г. Бахчисарай  
2025 г.

## **Пояснительная записка**

**Цель данной программы** – создание условий для успешной адаптации обучающихся первых классов к обучению в школе. Деятельность психолога направлена на организацию определенных условий, некоторой среды, в которых ребенок смог успешно адаптироваться к новым социально-педагогическим условиям и в полной мере реализовать свои возможности и способности.

### **Задачи, решаемые при реализации программы:**

1. Определение группы дезадаптированных к новым социально-педагогическим условиям обучающихся;
2. Проведение развивающей работы, направленной на успешную адаптацию к обучению в школе:
  - 2.1 Формирование навыков учебной деятельности для успешного освоения школьной программы;
  - 2.2 Развитие познавательной сферы (развитие внимание, памяти, мышления, речи, воображения);
  - 2.3 Снижение школьной тревожности, обучение навыкам регуляции своего эмоционального состояния, способам снятия психоэмоционального напряжения;
  - 2.4. Укрепление чувства уверенности в себе, собственных силах, формирование адекватной самооценки, оценки собственных возможностей и способностей;
  - 2.5 Развитие коммуникативных качеств личности, способствующих более успешной адаптации в обществе сверстников;
3. Повышение мотивации учения, развитие познавательных мотивов учения.

**Отличительные особенности.** Программа включает не только работу с обучающимися, но педагогами и родителями в форме бесед, консультаций, участия педагога-психолога на родительских собраниях. Занятия с обучающимися по программе осуществляются в групповой форме в рамках образовательного процесса.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- ✓ Ответственное отношение к учению;
- ✓ Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничество с представителями различных возрастных групп в процессе образовательной и других видах деятельности;
- ✓ Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- ✓ Успешная адаптация обучающихся к обучению в школе;
- ✓ Повышение стрессоустойчивости;

- ✓ Развитие высших психических функций, навыков управления своим поведением и эмоциональным состоянием;
- ✓ Создание благоприятного психологического климата в классах.

В ходе реализации программы осуществляется входная и контрольная диагностика. Входная диагностика представляет собой комплекс методов и методик, содержание которых представлено в учебно-тематическом плане.

Контрольная диагностика для большинства обучающихся – это экспертные опросы педагогов, наблюдения педагога-психолога, результаты бесед с родителями. С отдельной категорией обучающихся, выделившихся в процессе реализации программы как дезадаптированные, будет проведен весь комплекс методов и методик, применявшимися на этапе входной диагностики.

### **Содержание программы**

□ «Правила поведения в школе». Цель занятия – знакомство обучающихся с психологом, со школой и основными правила жизнедеятельности. Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: работа со сказкой (Панфилова М.А. «Психопрофилактические и коррекционные сказки для школьной адаптации»), беседа, рисование по сюжету сказки. Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

□ «Урок и перемена». Цель занятия – введение обучающихся в школьную жизнь, знакомство со школьными атрибутами. Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: работа со сказкой (Панфилова М.А. «Психопрофилактические и коррекционные сказки для школьной адаптации»), совместное обсуждение сюжета сказки. Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

□ «Общение с учителем и одноклассниками». Цель – развитие коммуникативных способностей обучающихся, снижение тревожности в сфере общения. Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: упражнение «Кто такой учитель?», «Как зовут соседа?». Заключительный этап: рисунок «Я в школе», рефлексия, прощание.

□ «Я – ученик». Цель занятие – развитие внутренней позиции школьника. Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: упражнение «Волшебный магазин», беседа «Кто такой ученик?», работа со сказкой (Панфилова М.А. «Психопрофилактические и коррекционные сказки для школьной адаптации»). Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

□ «У меня всё получится!». Цель занятия – укрепление уверенности в себе, развитие внутренней позиции школьника, снижение нервно-психического напряжения. Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: упражнение «Шалтай-Болтай», рисование под музыку, этюд «Уверенный ученик». Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

2. Диагностическое исследование всех обучающихся, целью которого является определение степени адаптации к обучению в школе и выявление группы дезадаптированных обучающихся, включает следующие методы диагностирования:

- Экспертные оценки педагогов;
- Психологическая диагностика обучающихся: цветовой тест Люшера, рисуночная методика «Что мне нравится в школе»;
- Наблюдение за обучающимися на уроках, переменах.

3. Индивидуальное диагностическое исследование группы дезадаптированных обучающихся, целью которого является выявление причин дезадаптации, определение факторов, способствующих успешной адаптации в школе, представляет следующую совокупность методов:

- Наблюдение за обучающимися на уроках, переменах;
- Психологическая диагностика обучающихся: методика «Беседа о школе», «Школа зверей», анкета «Мотивы учения»;
- Беседа с педагогами, родителями.

4. Коррекционно-развивающая работа с обучающимися, проявляющими признаки дезадаптации, целью которой является преодоление проблем адаптации к обучению в школе, снижение тревожности в связи с учебными ситуациями, состоит из комплекса мероприятий, которым предшествует индивидуальное диагностическое исследование:

□ «Школа и мои эмоции». Цель – обучение навыкам саморегуляции, снятия нервно-психического напряжения. Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: упражнение «Шалтай-Болтай», «Звезда», рисование под музыку. Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

□ «Способы управления собой». Цель – обучения навыкам саморегуляции, развитие произвольности. Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: упражнение «Четыре стихии», «Без слов», «Речка-берег». Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

□ «Я умею бороться с трудностями». Цель – развитие ответственного отношения к собственным трудностям, формирование адекватной самооценки. Вводный этап:

приветствие, мотивационный настрой на работу, сказка «Уверенность». Основной этап: этюд «Я смогу!», упражнение «Наоборот», «Помоги соседу!». Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

«Внимание!». Цель – развитие произвольного внимания и волевой регуляции поведения. Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: упражнение «Повторяй за мной», этюд «Рассеянный», упражнение «Опиши правильно». Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

Урок и перемена Цель – закрепление школьных правил, формирование установки на их соблюдение. Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: рисование на тему «Как в школе надо себя вести», этюд «Я в школе», упражнение

«Правила». Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

«Я умею многое!». Цель – формирование адекватной самооценки, развитие уверенности в собственных силах, положительного образа «Я». Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: упражнение «Комplимент другу», «Какой Я», рисование на тему «Я люблю...». Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

«Учеба и ее место в нашей жизни». Цель – подведение итогов, закрепление позитивного отношения к школе, учебным ситуациям. Вводный этап: приветствие, мотивационный настрой на работу. Основной этап: этюд «Когда я вырасту...», упражнение «Помни!», рисование на тему «Чему я научился?». Заключительный этап: подведение итогов, рефлексия, прощание.

### **Календарно-тематическое планирование**

п/п	Тема занятия	Количествочасов всего	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Входная диагностика. Методика: Проективный тест личностных отношений О.А. Орехова «Домики»	1			
	Проективная методика «Школа зверей»	1			
	Вводное занятие. Раздел 1. Я теперь школьник. «Знакомство»	1			

	«Знакомство продолжается»	1			
	«Я теперь школьник»	1			
	«Что значит быть школьником?»	1			
	«Знакомство с Пси-Магом»	1			
	Раздел 2. Введение в мир психологии. «Королевство Внутреннего Мира»	1			
	«Сказка о волшебных зеркалах-1»	1			
0	«Сказка о волшебных зеркалах-2»	1			
1	«Что я знаю о себе?»	1			
2	«Что я знаю о себе и о других?»	1			
3	«Я это кто?»	1			
4	Раздел 3. Психика и познание мира. «Мои ощущения»	1			
5	«Мое восприятие мира»	1			
6	«Мое внимание»	1			
7	«Как быть внимательным?»	1			
8	«Развиваем свое внимание»	1			
9	«Я умею быть внимательным»	1			
0	Раздел 4. Темперамент и характер. «Что такое темперамент?»	1			
1	«Типы темперамента»	1			
2	«Разные люди-разные типы темперамента»	1			
3	«Разные люди-разные характеры»	1			
4	«Какой у меня характер?»	1			
5	«Какой характер у других?»	1			
6	«Мой характер: оценим недостатки»	1			
7	Раздел 5. Я и мои эмоции. «Что такое	1			

	эмоции?»				
8	«Какие бывают эмоции?»	1			
9	«Конкурс чувствоведов»	1			
0	«Что я знаю о своих эмоциях?»	1			