

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 сотрудничестве 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, применявшихся на этапе входной диагностики.

Содержание программы

□ «Правила поведения в школе». Цель занятия – знакомство обучающихся с психологом, со школой и основными правилами 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 занятия – 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 «Комплимент 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 | Количество часов 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 зеркала-1» | 1 | | | |
| 0 | «Сказка о волшебных зеркала-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 | | | |