Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения _____Е.В. Марышева Протокол № 1 от «27» августа 2026 г.	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08. 2026 г.	Утверждена приказом директора _____ Л.В. Гришина Приказ № 306 от 29.08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Я и школа»
для 1 “а” класса
на 2026-2027 учебный год
количество часов-33

Программу составил: Илюкович Л. Н.
педагог-психолог

п. Красноармейский 2026г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я и школа» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования для обучающихся 1–го класса МБОУ Красноармейской СОШ.

Организация и содержание курсов внеурочной деятельности в МБОУ Красноармейской СОШ опирается на следующие нормативные документы:

-Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.02.2010 года № 246-р «О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;

-письма Министерства общего и профессионального образования Ростовской области №24/1.1 «О направлении проекта рекомендаций»

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 № 507;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1879 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

-письмо Минобрнауки России от 18.08.2017г № 091672 «О направлении методических рекомендаций по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи"

- Приказ МБОУ Красноармейской СОШ от 31.08.2026г №312 «Об организации внеурочной деятельности обучающихся в МБОУ Красноармейской СОШ».

Программа «Я и школа» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования второго поколения. Методологическая основа программы опирается на концептуальные основы разработки проблемы адаптации детей в контексте готовности к школе в психологии связаны с трудами А.В. Петровского, Д.Б. Эльконина, Я. Иерасека, Н.И. Гуткиной, Р.А. Захарова, Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко.

По учебному плану МБОУ Красноармейской СОШ на реализацию программы внеурочных занятий «Я и школа» отводится 1 час в неделю. Согласно годовому календарно-учебному графику МБОУ Красноармейской СОШ программа будет выполнена за 33 часа в 1-м классе.

Общая характеристика внеурочных занятий «Я и школа»

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.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа «Я и школа!».

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.

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

Структура каждого занятия включает в себя:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Планируемый результат: благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе, сформированность УУД.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:
- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов
- установление контакта с обучающимися, с учителем;

- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Показатели неблагоприятной психологической адаптации.

- *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.

1. Личностные УУД:
- Принятие социальной роли ученика;
- Сформированность внутренней позиции школьника;
- Принятие и соблюдение норм школьного поведения;
- Осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. Регулятивные УУД:
- Овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- Осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
-Овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- Способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- Овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- Осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- Способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;

- Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- Освоение способов решения проблем творческого характера.

3. ***Познавательные УУД:***

- Овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. ***Коммуникативные УУД:***

- Способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- Возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- Способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми;
- Сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Оценка эффективности реализации программы.

1. 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.).

2. Диагностика сформированности УУД включает в себя:

Коммуникативные УУД - Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман) - «Кто прав?» (Г.А. Цукерман)
Регулятивные УУД- Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин); - Тест Тулуз-Пьрона.
Личностные УУД- «Беседа о школе» (Т.А. Нежновой); - 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).
Программа рассчитана на работу в группе из 10-14 человек.
Пространственно-временная организация. Продолжительность занятий: 30 минут.
Периодичность встреч: 1 раз в неделю, в течение 9 месяцев.

Учебно-тематическое планирование «Я и школа» 1 «а» класс.

№	Название занятия	Ко-во час.
	Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни	**10**
1	«Вводное занятие. С днем рождения, группа!».	1
2-3	Входная диагностика.	2
4	«Я и мое имя»	1
5-6	«Школьные правила»	2
7	«Собираем портфель»	1
8	«Школьные оценки»	1
9	«Подсказки и списывание»	1
10	«Что такое хорошо?»	1
	Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы	**10**
11	«Мои эмоции»	1

12	"Мое настроение», «Конверты "Радости" и "Огорчений"»	1
13	«Радость – одна на всех»	1
14	«Чудо-дерево»	1
15	«Наши страхи»	1
16	«Грусть и печаль»	1
17	«Я контролирую себя»	1
18	«Слушай команду»	1
19	«Волшебная клетка»	1
20	«Планета эмоций»	1
	Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков	**7**
21	«Что такое общение»	1
22	«Путешествие в страну «Понимание»»	1
23	«Я - доброжелательный»	1
24	«Волшебные средства взаимопонимания»	1
25	«Драки и обида»	1
26	«Мы поссорились и помирились»	1
27	«Застенчивость и Уверенность»	1
	Раздел 4. Заключительная часть.	**6**
28-29	«Дерево дружбы»	2
30-31	Итоговая диагностика	2
32	Игра «Что я знаю про свою школу»	1
33	Итоговое занятие.	1
		Всего 33 часа.

Календарно - тематическое планирование «Я и школа» 1 «а» класс.

№п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата	ИКТ	Примечание
	Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни	**10**			
1	«Вводное занятие. С днем рождения, группа!».	1	02.09	+	
2-3	Входная диагностика.	2	09.09, 16.09	+	
4	«Я и мое имя»	1	23.09	+	
5-6	«Школьные правила»	2	30.09, 07.10	+	
7	«Собираем портфель»	1	14.10	+	
8	«Школьные оценки»	1	21.10	+	
9	«Подсказки и списывание»	1	11.11	+	
10	«Что такое хорошо?»	1	18.11	+	
	Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы	**10**			
11	«Мои эмоции»	1	25.11	+	
12	"Мое настроение", «Конверты "Радости" и "Огорчений"»	1	02.12	+	
13	«Радость – одна на всех»	1	09.12	+	
14	«Чудо-дерево»	1	16.12	+	
15	«Наши страхи»	1	23.12	+	
16	«Грусть и печаль»	1	30.12	+	
17	«Я контролирую себя»	1	13.01	+	

18	«Слушай команду»	1	20.01	+	
19	«Волшебная клетка»	1	27.01	+	
20	«Планета эмоций»	1	03.02	+	
	Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков	**7**			
21	«Что такое общение»	1	10.02	+	
22	«Путешествие в страну «Понимание»»	1	24.02	+	
23	«Я - доброжелательный»	1	03.03	+	
24	«Волшебные средства взаимопонимания»	1	10.03	+	
25	«Драки и обида»	1	17.03	+	
26	«Мы поссорились и помирились»	1	24.03	+	
27	«Застенчивость и Уверенность»	1	07.04	+	
	Раздел 4. Заключительная часть.	**6**			
28-29	«Дерево дружбы»	2	14.04, 21.04	+	
30-31	Итоговая диагностика	2	28.04, 05.05	+	
32	Игра «Что я знаю про свою школу»	1	12.05	+	
33	Итоговое занятие.	1	19.05	+	
	Всего	**33**			

Список использованной литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011. -144с.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с
3. Артюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997.
5. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. - М.: Планета, 2011. -240с.
6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога. -М.: Олма-пресс, 2001. - 224 с.
7. Куражева Н.Ю., Козлова И.А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6-7 лет - СПБ. Речь, 2007. – 240 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996.
10. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения. - Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 192