

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Коми
Муниципальный район «Прилузский» Республики Коми**

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ «СОШ» с. Ношуль
30.08.2023г. (Протокол № 1)

Утверждена
приказом по МБОУ
«СОШ» с. Ношуль
от 30.08.2023г. № 171

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Пятиклассники»**

Направление: социальное
Возраст учащихся: 5 класс (10 лет)
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Ульянова О.А.,
педагог-психолог

Ношуль, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Пятиклассники» направлена на адаптацию пятиклассников к условиям обучения в среднем звене школы.

Программа составлена на основе программы Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс!»: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.

Одним из наиболее стрессогенных периодов в жизни школьника является переход из начального звена в среднее, когда максимально усиливается воздействие неблагоприятных факторов на ребенка, что ведет к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению успеваемости, повышению уровня тревожности и агрессивности и т.д. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что ведёт к конфликтным ситуациям в школьном коллективе.

Следовательно, работа психолога по созданию психологической комфортности в период адаптации пятиклассников должна начинаться с первых недель обучения.

Курс «Пятиклассники» призван создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Программа по внеурочной деятельности разработана на основе следующих документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 «Об

утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 N 373;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897

Приказ Министерств образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 6 октября 2009г. № 373 (зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г.)»;

Приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2011г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 6 октября 2009г. № 373;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федеральных государственных образовательных стандартов начального (основного) общего образования»;

Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (письмо Минобрнауки России от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при

введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»);

Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания программ внеурочной деятельности. Письмо Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672

СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Переход учеников из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Данная психолого-педагогическая программа предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Программа по внеурочной деятельности «Пятиклассники» предназначена для успешного прохождения адаптационного периода при переходе в среднее звено пятиклассников. Программа ориентирована на реализацию социального направления внеурочной деятельности.

Программа курса для обучающихся 5 класса составлена из расчета 34 часов. Включает в себя как теоретический материал, так и практические упражнения, и тренинги. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Модификация данной программы состоит во внесении в программу практической части (тематические и игровые тренинги, самодиагностика и рефлексия), а также в изменении содержания и наполнения тем (новые упражнения, игры, тесты).

Программа включает в себя диагностические процедуры, необходимые для формирования группы и отслеживания эффективности проводимых занятий. Основным содержанием занятий являются игры и тренинговые упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоциональной сферы ребенка. Структура каждого занятия включает ритуалы приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлекссию, ритуал прощания. После проведения коррекционно-развивающих занятий обязательным является проведение повторной диагностики с целью выявления динамики развития ребенка. Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших подростков.

Методы и техники, используемые в программе, разнообразны:

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; педагог и обучающийся).
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Я и мои одноклассники» и др.) и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребёнка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определёнными ситуациями обусловлены отсутствием у пятиклассника адекватных способов поведения подбираются игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребёнка.
5. Метафорические истории и притчи. Контроль знаний и умений проводится в виде первичной диагностики, промежуточной диагностики, диагностика на конец года, ответы на вопросы, домашнее задание.

Каждое занятие начинается с разминки, которая включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя мини-лекции, психотехнические упражнения, игры и приёмы, направленные на решение основных задач занятия. Предпочтение отдается многофункциональным техникам.

Домашнее задание позволяет закрепить навыки и умения, полученные на занятии.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней помогает детям войти в развивающую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Цель программы: формирование у обучающихся 5 класса положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Задачи программы:

1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии и тревожности у пятиклассников.
2. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).
3. Способствовать самопознанию обучающихся 5 класса и повышению их самооценки.

4. Развивать творческие и организаторские способности обучающихся 5 класса.

5. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях.

6. Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п.	Наименование занятий	Количество часов
1.	Мы – в 5 классе!	1
2.	Новые условия – новые требования.	1
3.	Наши учителя.	1
4.	Как слушать учителя.	1
5.	Как быть внимательным.	2
6.	Как выполнять домашние задания.	2
7.	За что ставится отметка.	1
8.	Как узнать, что ты знаешь и что не знаешь.	1
9.	Ступени познания.	1
10.	Что я могу и чего я не умею.	1
11.	Как проверять свою работу.	1
12.	Как подготовиться к контрольной работе.	2
13.	Как можно учиться на собственных ошибках.	1
14.	Как правильно готовить устные задания.	1
15.	Как лучше запоминать.	2
16.	Как научиться лучше думать.	2
17.	Моё воображение.	1
18.	Почему иногда не хочется учиться и что с этим делать.	1
19.	Что такое лень.	1
20.	Мои способности и моя учёба.	2
21.	Кто я – правша или левша?	2
22.	Мои сильные и слабые стороны.	1
23.	Мы – успешны!	1
24.	Я в школе.	1
25.	Я и мои одноклассники.	1
26.	Я и мои учителя.	1
27.	Я и мои родители.	1
28.	Обобщающее занятие.	1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Персональный компьютер с принтером.
3. Мультимедийный проектор.

Экранно-звуковые пособия

1. Аудиозаписи.
2. Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения (по возможности).
3. Презентации, слайды, соответствующие содержанию обучения (по возможности).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Битянова М.Р. «Впереди у нас – пятый класс». Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: Питер, 2005.
2. Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено/М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», 2001.
3. Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», 2004
4. Возняк И.В. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС / Сост. И.В. Возняк и др. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014.
5. Дубровина И.В. Практическая психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.
6. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. 2002
7. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
8. Лютова Е. К, Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2005.

ПРИТЧИ

«Если хочешь быть счастливым, будь им»

- Горе мне, горе, – вздыхал человек, сидя на лавке, и слёзы ручьем катились по его лицу.

- Что ты всё ноешь? – рассердилась жена. - Если хочешь быть счастливым, будь им.

- Как же мне быть счастливым, если счастье не приходит ко мне. Зато несчастья одним за другим сыплются на мою бедную голову. Урожай не созрел, крыша прохудилась, забор сломался, ноги болят. Ох, горе мне, горе, – плакал человек.

Услышало Счастье эти стенания и пожалело беднягу. Решило оно заглянуть к нему в дом.

Постучало Счастье в окошко и проговорило: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

- Подожди плакать, посмотри, что-то сияет в нашем окошке, – остановила человека жена.

- Закрой шторы. Этот свет слепит меня и мешает горевать, – велел человек жене и снова зарыдал. Жена закрыла шторы, села рядом на скамейку и тоже заплакала.

Удивилось Счастье и улетело прочь.

«Одноклассники»

Повстречал однажды богатый человек нищего, и узнал в нём своего бывшего одноклассника.

- Повезло тебе, – сказал ему нищий, - Всё у тебя есть, а я голодаю и ночью под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий.

- Да, ты прав, – сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, – учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь.

«Два волка»

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

«Обида на песке»

Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину».

Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему»? Друг ответил: «Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это».

АНКЕТА

Анкета используется для изучения трудностей адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация).
Внимание! Вторая часть анкеты – анонимна.

Анкета №1

Продолжи, пожалуйста, предложения:

1. Когда я прихожу в школу _____
2. Самое интересное в школе это _____
3. Самый трудный предмет для меня _____
4. Мне мешает учиться _____
5. Мне помогает учиться _____
6. Мой класс _____
7. Я бы хотел сидеть за одной партой с (напиши 2-3 фамилии) _____
8. Я бы не хотел сидеть за одной партой с (напиши 2-3 фамилии) _____
9. К себе на день рождения я бы пригласил (напиши 2-3 фамилии) _____
10. К себе на день рождения я бы не пригласил (напиши 2-3 фамилии) _____
11. Я учусь в школе для того, чтобы _____
12. Я _____

Спасибо!
Анкета №2

1. Мне нужна помощь учителя по (укажи предмет) _____

2. Я не понимаю объяснения учителя на (укажи предмет) _____

3. Я часто боюсь, что могу получить не только тройку, но и двойку на (укажи предмет) _____

4. Особенно много заданий задают по (укажи предмет) _____

5. На выполнение домашнего задания обычно я трачу (укажи время) _____

6. Учитель больше спрашивает, чем объясняет на (укажи предмет) _____

7. Я боюсь отвечать на уроке _____

Спасибо!

Анкета «Вот я какой!»

1. Меня зовут _____
2. Мне _____ лет
3. У меня _____ глаза
4. У меня _____ волосы
5. Я проживаю по адресу _____
6. Моя любимая еда _____
7. Мой любимый цвет _____
8. Мое любимое животное _____
9. Моя любимая книга _____
10. Моя любимая телевизионная передача _____
11. Самый прекрасный фильм, который я видел (а) _____
12. В себе я люблю _____
13. Моя любимая игра _____
14. Моего лучшего друга зовут _____
15. Лучше всего я умею _____
16. Больше всего я боюсь _____
17. Самая заветная мечта _____

