

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя школа с углублённым изучением отдельных предметов
пгт Кикнур

Утверждено приказом директора

№ 119-ОД от 1 сентября 2023 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Мы – пятиклассники!»
5 класс
на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
С.В. Задворных
педагог-психолог
КОГОбУ СШ с УИОП
пгт Кикнур

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультуривая которые учитель осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников, содействует развитию их способностей.

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

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. У младших подростков очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно решается еще одна задача – способствование установлению межличностных отношений с педагогами.

На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях. На этом этапе используются приемы, позволяющие работать со школьной тревогожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

На шестом этапе большее значение уделяется знакомству с интеллектуальными процессами человека, их развитию, умению соотносить взаимосвязь физического и духовного в человеке.

Цель программы: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Задачи:

- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Методы и приёмы, используемые в программе

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

Программа курса рассчитана на 1 год. Число часов – 34. Занятия проводятся раз в неделю.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы занятий
1	Можно ли учиться с удовольствием?	7	<ol style="list-style-type: none"> 1. До свидания, начальная школа! Здравствуй, пятый класс! 2. Психологическая акция «Следопыт». Диагностика самооценки. 3. Наш класс. Игровая социометрия. 4. Что поможет мне учиться? 5. Принятие правил. 6. Легко ли быть учеником? Опросник «Черты идеального учителя». 7. Трудно ли быть настоящим учителем? Диагностика «Чувства в школе» и экспресс-диагностика школьной тревожности.
2	Искусство общения	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как становятся личностью? 2. Отношения между людьми 3. Средства общения. 4. Какой я собеседник? 5. Ценность человеческого общения. Умение слушать и слышать.
3	Мы - команда	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Группы и команды: общее и отличительное. 2. Конфликт и способы его разрешения. 3. Правила сотрудничества. 4. Наши сходства и различия. Комната моих интересов. 5. Командный дух.
4	Учимся управлять эмоциями	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наши эмоции и чувства. Проявление эмоций и чувств. 2. Как преодолеть негативные эмоции? 3. Наши страхи. Работа с негативными переживаниями. 4. Психологическая аптечка: как справиться со школьной тревожностью? 5. Приёмы создания позитивного настроения.
5	Цель и пути её достижения	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значение планов и целей. 2. Ложные и истинные цели. 3. Как правильно поставить цель? 4. Почему мы не всегда достигаем цели?
6	Наука работать и отдыхать	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физический и духовный мир человека. 2. Особенности человеческого восприятия. 3. Как стать более внимательным? 4. Условия успешного запоминания. 5. Умение мыслить. 6. Поиграем, помечтаем: особенности воображения. 7. Правила здорового питания и сна.

III. Предполагаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Ученик получит возможность научиться:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

- осознавать качества, необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий

- 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.
 - слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
 - признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

IV. ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов:

- анкетирование
- игровая диагностика
- экспресс-диагностика
- наблюдение за особенностями поведения учащихся в учебное и во внеурочное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе.- М. «Просвещение» 1991 г.
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007.
3. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.
4. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.