

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета №1
от 29 .08. 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
№147/2 от 30.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По курсу внеурочной деятельности
«ПЯТИКЛАССНИК»
для 5 класса

Ступень обучения: ООО, 5 класс

Количество часов - 34 часа

Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы Хлямова Т.Г., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2023

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 «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, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу.

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 мы используем приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью 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.

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.

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 волонтерской деятельности; опыт заботы о малышах и организации их досуга; опыт самостоятельной организации праздников и поздравлений для других людей; 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

Выпускник научится:

- 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.

Также ожидается:

- снижение уровня школьной тревожности;
- повышение групповой сплоченности;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных условиях и ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы;
- позитивная динамика эмоционального развития обучающихся, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств;
- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- повышение уверенности в себе и своих возможностях;
- формирование устойчивой учебной мотивации и позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам;
- благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в школе.

Содержание курса внеурочной деятельности «Пятиклассник»

Тема 1. Здравствуй, пятый класс! (1ч)

Дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности. Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

Тема 2. Находим друзей (1ч)

Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе. Помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе. Повысить самооценку детей.

Тема 3. Узнай свою школу (1ч)

Помочь обучающимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

Тема 4. Что поможет мне учиться? (1ч)

Помочь участникам группы осознать правила работы на уроке. Способствовать формированию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии.

Тема 5. Легко ли быть учеником? (1ч)

Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику. Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности

Тема 6. **Чего я боюсь?** (1ч)

Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления. Снизить школьную тревожность.

Тема 7. **Трудно ли быть настоящим учителем?** (2ч)

Расширение и обогащение навыков общения с учителями. Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки. Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

Тема 8. **Конфликт или взаимодействие?** (2ч)

Развить навыки общения и разрешения конфликтов. Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Тема 9. **Работа с негативными переживаниями** (1ч)

Повышение эмоциональной устойчивости детей. Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций, умения адекватно воспринимать обидные замечания.

Тема 10. **Кто Я, какой Я?** (2ч)

Способствовать осознанию своих качеств, повышение самооценки. «Я могу!»

Тема 11. **Я нужен!** (1ч)

Формирование позитивной Я-концепции.

Тема 12. **Я мечтаю** (1ч)

Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Тема 13. **Я – это мои цели!** (1ч)

Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков.

Тема 14. **Я – это мое детство** (1ч)

Формирование позитивной Я-концепции.

Тема 15. **Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее** (1ч)

Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем.

Тема 16. **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные** (2ч)

Способствовать рефлексии эмоциональных состояний, адекватному самовыражению. Стыдно ли бояться? Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем.

Тема 17. **Имею ли я право сердиться и обижаться?** (1ч)

Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций

Тема 18. **Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему** (1ч)

Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Тема 19. **Любой внутренний мир ценен и уникален** (1ч)

Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Тема 20. **Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации?** (1ч)

Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.

Тема 21. **В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется** (1ч)

Научить находить и использовать психологические ресурсы.

Тема 22. **Я и ТЫ. Я и мои друзья** (1ч)

Обсудить проблемы подростковой дружбы.

Тема 23. **Я и мои «колючки»** (1ч)

Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Тема 24. **Что такое одиночество?** (2ч)

Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии. «Я не одинок в этом мире».

Тема 25. **Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться?** (2ч)

Помочь подросткам осознать свои изменения. Самое важное – захотеть меняться.

Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Тема 26. **Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия** (2ч)

Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью.

Как реагировать на агрессию со стороны. Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Тема 27. **Учимся договариваться. Итоговое занятие** (1ч)

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Здравствуй, пятый класс!	1
2	Находим друзей	1
3	Узнай свою школу	1
4	Что поможет мне учиться?	1
5	Легко ли быть учеником?	1
6	Чего я боюсь?	1
7	Трудно ли быть настоящим учителем?	2
8	Конфликт или взаимодействие?	2
9	Работа с негативными переживаниями	1
10	Кто Я, какой Я?	2
11	Я нужен!	1
12	Я мечтаю	1
13	Я – это мои цели!	1
14	Я – это мое детство	1
15	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
16	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные	2
17	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
18	Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
19	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
20	Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации?	1
21	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1
22	Я и ТЫ. Я и мои друзья	1
23	Я и мои «колочки»	1
24	Что такое одиночество?	2
25	Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться?	2
26	Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия	2
27	Учимся договариваться	1
Всего		34

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007. 2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007. 3. Королева Е. В. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. М, 2006. 4. Слободяник Н. П. Формирование эмоционально-у учащихся начальной школы. М., 2004. 5. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. М, 2006. 6. Шилова Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации. М., 2005. 7. Шишковец Т. А. Осложненное поведение подростков. М, 2006. 	
2.	<i>Технические средства обучения</i>	
	Компьютер, сканер, принтер, видеомаягнитофон	
3.	<i>Экранно-звуковые пособия</i>	
	Проектор, экран	
4.	<i>Игры, пособия, словари, раздаточный материал</i>	
	Пособия для ролевых игр и тренингов, разработки по темам; карточки с подбором лексики по изучаемой теме; тематический материал периодической печати; справочники; словари.	
5.	<i>Оборудование класса</i>	
	Парты, стулья, блокноты, ручки	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 113 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ПРИМОРСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Моногарова Ирина Ивановна, ДИРЕКТОР

19.10.23 11:05 (MSK)

Сертификат 2DF4A908C8B658376EC5D118CBBCB370