

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 4 г Малая Вишера Новгородской области

Рассмотрена и согласована
МО классных руководителей
протокол №01 от 29.08.2017

Утверждена приказом
директора МАОУ СШ № 4
№ 107 от 01.09.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной работе «Я – пятиклассник!»

Уровень общего образования (класс): основное общее образование 5 класс

Количество часов: 35

Классный руководитель: Курикова
Лариса Алексеевна

2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная программа на основе авторских программ Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005).

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению. Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации: умение осознавать требования учителя и соответствовать им; умение устанавливать межличностные отношения с педагогами; умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы; навыки общения и достойного поведения с одноклассниками; навыки уверенного поведения; навыки совместной (коллективной) деятельности; навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем; навыки самоподдержки; навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

Цель - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы задачи: формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности; формирование устойчивой учебной мотивации детей; создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований; повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков; освоение детьми школьных правил; выработка норм и правил жизни класса; 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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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.

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

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

Выпускник научится: 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

Выпускник научится: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание; опускать 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

На первом этапе работы изучается мотивационная сфера учащихся на этапе перехода в среднее звено школы как показателя одной из составляющих личностных УУД. Так же исследуется уровень и характер тревожности, связанной со школой у детей.

На втором этапе основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На третьем этапе проводится работа с основными психологическими 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.

На четвертом 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.

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

Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Методы и техники, используемые в программе

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

2. *Психологические занятия и тренинги.*

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

4. *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»).

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

6. *Метафорические истории и притчи.*

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплавляют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка 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 психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

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 детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Программа психологических занятий и тренингов рассчитана на 35 занятий по 1 академическому часу. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы и виды контроля: анкетирование.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Название занятия	Цели	Задачи	Ко л- во ча со в	Да та
1.	Тестирование: Тест уровня школьной тревожности Филипса.	Изучение учебной мотивации; - определение уровня школьной тревожности. Методика изучения мотивации учащихся при переходе в основную школу (по методике М. Р. Гинзбурга).	Изучение мотивационной сферы учащихся на этапе перехода в среднее звено школы как показателя одной из составляющих личностных УУД. Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей при переходе из начальной школы в среднюю.	1	
2	Занятие: «Давайте познакомимся»	Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, выработка ритуала приветствия и прощания.	Формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге; обсуждение и принятие правил психотренинга (совместной деятельности). Формирование групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях.	1	
3	Занятие: «Начинаем разговор. Букварь класса».	Закрепление правил психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, закрепление ритуала приветствия и прощания. Знакомство с классом, личностями характеристиками каждого.	Формирование групповой сплоченности, навыков совместной групповой деятельности. Развивать умение сотрудничать в группе, самостоятельность, активность.	1	
4	Занятие: «Что такое 5-й класс?»	Познакомить детей с целями занятий, формой работы; профилактика проблем адаптации:	Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом	1	

		мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.	учащегося начальной школы; дать каждому ребенку возможность представить себя другим детям.		
5	Занятие: «Мы такие интересные»	Создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе. Формирование положительной школьной мотивации.	Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения взрослого.	1	
6	Занятие: «Доверие»	Оптимизация внутригрупповых взаимоотношений; развитие чувства принадлежности к группе.	Сформировать у детей способность устанавливать и поддерживать контакты; учить детей сочувствию	1	
7	Занятие: «Вместе»	Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.	Способствовать формированию открытых отношений между членами группы	1	
8	Тренинг "В первый раз в пятый класс" 1-й день	Создание социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.	Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я-концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности. Мобилизация внутреннего ресурса, умения находить и оказывать поддержку.	1	
9	Тренинг "В первый раз в пятый класс" 2-й день	Закреплять формирование социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в среднюю.	Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.	1	
10	Занятие: «Планета моего класса»	Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения	Сформировать у детей через личные контакты умение пользоваться поддержкой одноклассников и	1	

		детей друг с другом в классе.	оказывать помощь другим. Дать возможность детям почувствовать свое формирующееся «Я» через проявление интереса к жизни, умениям, достоинствам своих друзей. Выработать способность вести себя с окружающими в сотрудничающей манере. Воспитывать способность к принятию себя, осознанию своих сильных сторон.		
11	Занятие: «Познай себя»	Создание у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.	Формировать позитивное отношение к своим возможностям, принятие себя и стремление к совершенствованию.	1	
12	Занятие: «Техника каракулей»	Снятие психологического напряжения	Повысить самооценку, развить творческие способности.	1	
13	Занятие: «Новичок в средней школе»	Способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе.	Развивать навыки сотрудничества и умение соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.	1	
14	Занятие: «Я и учеба»	Создание доброжелательной атмосферы в группе. Диагностика преобладающих мотивов в учении подростков	Формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.	1	
15	Занятие: «Я глазами других»	Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.	Развить в детях открытость в отношениях с другими; выработать способность вести себя с окружающими в сотрудничающей манере.	1	
16	Занятие: «Понимаем ли мы друг друга?»	Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в	Предоставить детям возможность моделировать и опробовать новые формы поведения (вербальные,	1	

		согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.	невербальные); развивать ответственность за свои поступки.		
17	Занятие: «Мир эмоций»	Познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.	Актуализировать представления о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развивать навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.	1	
18	Занятие-игра: «Наши эмоции»	Снятие психофизического напряжения, сплочение группы. Знакомство учащихся с понятием «эмоции».	Формирование навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности; развитием коммуникативных умений.	1	
19	Занятие: «Хозяин эмоций»	Развитие эмоционально-волевой сферы. Обучать умению определять эмоциональное состояние других людей.	Овладение приемами по снижению психического напряжения в школьных ситуациях. Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха	1	
20	Занятие: «Наши учителя» (По Слободяник)	Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам.	Помощь учащимся в создании внутренней «когнитивной карты» учебного процесса; формирование представлений о педагоге как профессионале, решающем свои задачи; формирование представлений о педагогах как об интересных личностях.		
21	Занятие: «Ищу друга»	Помочь учащимся в самораскрытии; способствовать преодолению барьеров в общении; совершенствовать навыки общения.	Помочь учащимся определить критерии дружеского общения; формировать представление о друге как о единомышленнике; осмыслить и получить опыт предъявления себя.	1	
22	Занятие: «Мы и наши близкие»	Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.	Развивать представления о роли близких в жизни человека; формировать убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни; помогать осмыслить свои	1	

			возможности по оказанию поддержки близким людям.		
23	Занятие: «Мы и наше настроение — от кого и от чего оно зависит»	Развитие навыков произвольного контроля и регуляции своего настроения.	Актуализировать представления о факторах, влияющих на настроение людей; развивать навыки произвольного влияния на собственное настроение; помочь осмыслить и отработать приобретенный опыт.	1	
24	Занятие: «Режим дня пятиклассника»	Уточнение представлений о режиме дня. Обучение планированию своей деятельности.	Формировать убеждение в необходимости соблюдать режим дня для сохранения здоровья. Способствовать формированию привычки планировать свою деятельность с учётом индивидуальных особенностей.	1	
25	Занятие: «Мы и наши привычки (режим дня)»	Формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек.	Актуализация представлений о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями людей; формирование и развитие убеждений в преимуществах предварительного планирования предстоящих дел, стремления соблюдать оптимальный распорядок (режим) дня и недели.	1	
26	Занятие: «Мы и наши привычки (правила личной гигиены)»	Закрепление навыков соблюдения правил личной гигиены, развитие убеждения в преимуществах опрятности, стремления быть аккуратным.	Актуализировать представления о гигиене и ее правилах; развивать убеждения в необходимости соблюдать правила личной гигиены; осмысление и коррекция своих гигиенических привычек.	1	
27	Занятие: «Мы и наши привычки (здоровое питание)»	Развитие представлений о назначении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости	Актуализировать представления об основных питательных веществах; развивать убеждения в преимуществах	1	

		полноценного рационального питания, укрепление привычки к режиму питания и избеганию пищевых рисков.	рационального питания, стремления придерживаться его принципов; укреплять привычку соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.		
28	Занятие: «Наши недостатки и наши достоинства»	Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, стремиться преодолевать слабости и использовать преимущества.	Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности; развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера, стремления преодолевать свои слабости, использования достоинств и преимуществ; принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования.	1	
29	Занятие: «Наши права и наши обязанности»	Развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей и о своих обязанностях; дальнейшее развитие навыка уважать чужие права и стремления отстаивать свои права.	Актуализировать представления о правах и обязанностях; развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права; осмыслить полученный опыт.	1	
30	Занятие: «Будь внимателен»	Познакомить подростков с эффективными способами самоорганизации внимания	Развивать мышление, внимание, расширять словарный запас. Продолжать работу на групповое сплочение, снятие возбуждения.	1	
31	Занятие: «Самоорганизация»	Учить способам самоорганизации, умению поддерживать доброжелательную атмосферу. Стимуляция познавательных способностей.	Развивать познавательные способности. Продолжать работу на групповое сплочение, снятие возбуждения	1	
32	Тренинг: «Золотая рыбка»	Снятие эмоционально-мышечного напряжения, формирование желательного поведения	Развитие фантазии; укрепление мелкой моторики, обучение перевоплощению	1	
33	Занятие: «Культура учебного труда»	Закрепление навыков соблюдения распорядка	Способствовать принятию новой социальной позиции	1	

		дня. Развитие умений учиться.	– ученик средней школы. Содействовать осознанию особенностей учебного процесса в средней школе. Развивать навыки сотрудничества, умения учиться, правильно воспринимать и сравнивать свои учебные достижения с успехами других.		
34	Занятие: «Наш дружный 5 класс»	Сплочение коллектива учащихся при переходе из начальной школы в среднюю.	Формирование открытой, дружелюбной атмосферы в классе. Развитие навыков взаимодействия в группе. Создание условий для самовыражения и сплочения группы. Формирование понятия «дружный коллектив».	1	
35	Занятие: «Мы и наш класс» (по Родионову, Ступницкой)	Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».	Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; обеспечить каждому участнику обратную связь от группы; осмыслить себя как члена группы.	1	
ИТОГО				35	