

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 3»**

Принято  
Руководитель кафедры

Согласовано  
Зам. директора по УВР

Утверждаю  
Директор МАОУ Лицей  
№ 3

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Е.В. Ильиных  
приказ от « »  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол № \_\_\_\_\_ от « »  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

« » \_\_\_\_\_ 20\_\_

№ \_\_\_\_\_

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Первый раз в пятый класс»», 5 класс.**

Программа социальной направленности

Потехина Оксана Ивановна,

Педагог-психолог, высшая квалификационная категория

г. Красноярск, 2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учётом особенностей и возможностей учащихся 5 класса МАОУ Лицея №3.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования(утвержден Приказом Минобрнауки России 06.10.2009г.№373);
- Авторской программы Коблик Е.Г.«Первый раз в пятый класс. Программа адаптации детей к средней школе»-М.: Генезис, 2015г.

**Сроки реализации:** 1 год, программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю

### Актуальность программы

Проблеме перехода детей из начальной школы в среднее звено, уделялось и уделяется много внимания. Причинами пристального внимания к этому переходному этапу являются:

- с позиций компетентностного подхода школьник начинает осваивать совершенно новые знания, умения, навыки. Если в младшей школе главной его задачей было усвоение базовых умений (считать, писать, читать), то теперь от него требуют использовать эти базовые навыки для получения новых знаний, овладения умениями, выработки новых навыков. То, что было целью, становится средством – и этот переход не всегда легко переживается школьником. С позиций возрастной психологии ребенок вступает в тот период, когда он еще не «полноправный» подросток, но и – с точки зрения предъявляемых к нему со стороны и от себя лично требований – уже не ребенок. С фактической стороны, с переходом в пятый класс школьник сталкивается с совершенно новыми для себя условиями: новый класс, новые учителя, новые предметы, что требует от него огромных усилий для адаптации.

Переход из начальной школы в основную – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, разные требования, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, снижением активности, невнимательностью детей, могут возникнуть трудности в общении со сверстниками и учениками, может произойти снижение успеваемости по сравнению с начальной школой.

**Цель программы:** создание условий для успешной психологической адаптации пятиклассников к условиям основной 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
- 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.

Форма проводимой работы: групповая. Количество человек в группе: 6-10. Условиями реализации программы: кабинет для групповой работы, парты, игрушки, бумага, карандаши, мячик, музыкальное сопровождение.

Программа предназначена детям, имеющим трудности в адаптации к средней школе, низкий уровень учебной мотивации, а так же детям с ограниченными возможностями здоровья.

### Предполагаемые результаты реализации программы

Ожидаемый результат: благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам, установление контакта с учащимися, с учителем;
- повышение групповой сплоченности
- формирование адекватного поведения,
- повышение самооценки;
- снижение эмоционального напряжения, снижение личностной тревожности,

**Личностные универсальные учебные действия:**

**Самоопределение:**

- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе;
- принятие образа «хорошего ученика»;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

**Смыслообразование:**

- мотивация любой деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);
- самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

**Нравственно-этическая ориентация:**

- уважительное отношение к иному мнению;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- эстетические потребности, ценности и чувства.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- вести диалог, работая в парах, группах;
- допускать существование различных точек зрения, уважать чужое мнение;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий.

**Метапредметные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности

Обучающийся получит возможность для формирования:

- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово- игровой деятельности;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению.

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

Системой показателей результативности программы может служить снижение уровня школьной тревожности; повышения групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития учащегося, 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.

Контроль на промежуточном этапе реализации курса проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Для мониторинга результатов реализации программы используются методики диагностики:

- анкета Н.Г.Лускановой на изучение уровня учебной мотивации;
- «Тест школьной тревожности» Филлипса.

## Содержание программы

Общие сведения и дополнительные формы работы.

Первое занятие по каждому разделу является вводным. На нем раскрываются наиболее общие понятия, которые затем будут конкретизированы на других занятиях четверти. Последнее занятие каждой четверти является обобщающим. На нем систематизируются полученные детьми представления по разделу или части раздела.

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 и диагностика результатов.

## Структура занятия

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 сплачивают 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. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. *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.

### Методы и техники, 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, нами 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*.

### Календарно-тематическое планирование

п/н	Тема	Кол-во часов	Задачи	Содержание	Дата проведения
1	Знакомство. Принятие правил.	1	- Способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; - Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.	Упражнение «Представление имени» Упражнение «Если весело живется, делай так» Принятие правил Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь» Упражнение «Пустой или полный» Психологическая диагностика	7.09
2	Здравствуй, пятый класс!	1	- Дать возможность детям поближе познакомиться	Упражнение «Прошепчи имя»; Упражнение	14.09

			друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности; - Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.	«Найди того, кто...» Упражнение «Прощание с начальной школой» Упражнение «Игра с мячом»	
3	Находим друзей	2	- Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - Помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; -Повысить самооценку детей.	Упражнение «Что я люблю делать»; Упражнение «Найди меня»; Упражнение «Настоящий друг» Дискуссия на тему «Что важнее всего в дружбе?»; Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»	21.09 28.09
4	Узнай свою школу	1	- Помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.	Упражнение «Передай ритм по кругу» Упражнение «Портрет группы»; Упражнение «Узнай свою школу»; Беседа на тему занятия «Когда вы себя чувствовали уверенно или неуверенно в школе»	5.10
5	Что поможет мне учиться?	1	- Помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии	Упражнение «Нарисуй свое настроение»; Упражнение «Правила поведения на уроке»; Дискуссия на тему занятия «Какие правила вам трудно выполнять»	12.10
6	Ставим цели	1	- Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе	Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?» Упражнение «Положительное и отрицательное» Упражнение «Ставим цели»; Упражнение «Доброжелательное послание»; Обсуждение итогов занятия	19.10
7	Легко ли быть учеником?	2	- Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.	Притча о башмачнике. О том, как важно уметь рационально планировать время» Игра «Идеальный ученик»; Дискуссия на тему «Как я отношусь к роли идеального ученика?»; Беседа «Для чего учусь я?»	26.10 9.11
8	Чего я боюсь?	1	- Научить детей распознавать свои	Упражнение «Если весело живется, делай так»;	16.11

			школьные страхи помочь найти способы их преодоления; - Снизить школьную тревожность.	Упражнение «Чего я боюсь?»; Упражнение «На ошибках учатся» Упражнение «Рисуем слово»	
9	Трудно ли быть настоящим учителем?	2	- 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.	Игра «Идеальный учитель»; Дискуссия «Трудно ли быть настоящим учителем?» Упражнение «Слушаем внимательно; упражнение «Интервью с учителем»	23.11 30.11
10	Конфликт или взаимодействие?	1	- Совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; - Формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	Упражнение «Назови чувство»; Дискуссия «Конфликт или взаимодействие?»; Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»; Тест «Конфликтный ли я?»	7.12
11	Работа с негативными переживаниями	2	- Повышение эмоциональной устойчивости детей; - Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; - Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания	Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»; Дискуссия «Уверенный и неуверенный человек» Беседа «Чем можно обидеть человека»; Проективная методика «Рисуем обиду»; Упражнение на релаксацию Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами»	14.12 21.12
12	Здесь и сейчас мы собрались.	1	- Сплочение ребят, формирование взаимного доверия	Упражнение- разминка «Карандаши» Упражнение «Что моя вещь знает обо мне» Упражнение «Поворот в прыжках» Упражнение «Дракон»	28.12
13	Мы – команда.	2	- Сплочение ребят, формирование чувства команды	Упражнение «Перетягивание каната» Упр. «Циферблат» Упражнение «Узелок»; Упражнение «Паучки»; Упражнение «Совместный счет», Упражнение «Встреча взглядами»	11.01 18.01
14	Наши сходства и различия	1	-Сплочение группы; -Формирование позитивного отношения к	Упражнение «Построение круга» Упражнение «Поиск	25.01

			окружающим - Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей	сходства» Упражнение «Запоминание позы»	
1 5	Сплочение и доверие	1	-Сплочение ребят, формирование взаимного доверия -Формирование умения координировать совместные действия	Упражнение «Скалолаз»; Упражнение «Передача движений»; Упражнение «Маятник» Упражнение «Круг доверия»; Упражнение «На пальцах»	01.02
1 6	Общение и умение слушать	2	- Формирование навыков эффективного слушания, - Формирование представления о важности обратной связи в общении	Упражнение «Привет себе»; Упражнение «Испорченный телефон»; Упражнение «Рисование по инструкции», Тест «Умеете ли вы слушать» Упражнение «Слушание в разных позах»	08.02 15.02
1 7	Учимся взаимопониманию	1	- Развитие социальной наблюдательности; -Вербального взаимодействия	Упражнение «Копирование движений»; Упражнение «Бип»; Упражнение «Вавилонская башня»; Упражнение; «Необычное использование»; Упражнение «Снежки»; Игра – загадка «МПС» Обсуждение итогов занятия	22.02
1 8	Средства общения	2	- Формирование навыков эффективного общения (жесты, интонации, пантомимика, мимика, контекст общения)	Упражнение «Пишущая машинка»; Упражнение «Испорченный телевизор» Упражнение «Дистанция общения» Упражнение «Перебежчики и охранники»; Упражнение «Поиск предметов» Обсуждение итогов занятия	01.03 15.03
1 9	Общение без слов	2	- Развитие навыков невербальной коммуникации, сотрудничества	Упражнение «Сбор по голосам»; Упражнение «Стеклянная дверь» Упражнение «Выстраивание по росту»; Упражнение «Разговор в рисунках» Упражнение «Испорченный телефон»(тактильный контакт)	22.03 5.04
2	Поговорим	2	- Интегрирование	Приветствие	12.04



0	рисунками		полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт – терапевтического метода	Упражнение «Достраивание композиции» Упражнение «Тематические рисунки» Групповой коллаж	19.04
2 1	Наши эмоции и чувства.	2	- Сформировать представления об эмоциях и чувствах; -Формирование умений конструктивно выразить их.	Информационный блок: основные эмоции и чувства, Игра «Путаница»; Упражнение «Угадай эмоцию»; Упражнение «Польза и вред эмоций»; Упражнение «Скульптор и глина»	26.04 3.05
2 2	Проявления эмоций и чувств	1	-Формирование умений и навыков понимания внешних проявлений основных эмоций и чувств других людей; -Развитие собственной эмоциональной экспрессивности	Упражнение «Хлопки по коленям» Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций» Игра – соревнование «Замороженные»	17.05
2 3	Портрет нашей группы	1	Закрепление навыков общения. Проведение диагностики.	Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку»; Упражнение «Мои ресурсы» Групповая композиция «Наш сад»; Обсуждение итогов занятия	24.05
2 4	Подведение итогов	1	-Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.	Разминка «Карандаши» Упражнение «Чемодан» Групповая композиция «Чепуха»; Творческая работа «Инь-Ян»; Анкета обратной связи	28.05
	Всего	34			

### Список литературы

1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2013.
3. Королева Е. В. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. М, 2006.
4. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. М, 2006.
5. Шилова Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации. М., 2005.
6. Шишковец Т. А. Осложненное поведение подростков. М, 2006.