

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Воскресенская школа»**

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
МОУ «Воскресенская школа»
Комина Комина Г.А.
30.08.2022 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ «Воскресенская школа»
№ 172 от 31.08.2022 года
протокол педсовета № 1
от 30.08.2022 года

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Я - пятиклассник»
5а класс**

Составитель
педагог-психолог
Архипова Г.В.

с. Воскресенское

2022 год

Содержание

1. Пояснительная записка	с. 3
2. Содержание курса	с. 4
3. Планируемые результаты освоения курса	с. 6
4. Тематическое планирование	с. 7

1. Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, направленных письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- ООП ООО МОУ «Воскресенская школа»

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Признаки возникшей дезадаптации учащихся:

- усталый, утомленный вид ребенка;

- нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;
- стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашнее задание;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный ночной сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время является очень актуальной. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Цель данной программы - создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в основной школе.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- Формирование у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития.
- Развитие навыков уверенного поведения.
- Усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
- Ознакомление учащихся с разными формами коммуникации.
- Создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Место курса в плане внеурочной деятельности: учебный курс предназначен для обучающихся 5 класса; рассчитан 17 часов в год. Занятия проводятся в первом полугодии.

Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя и учителей-предметников на начальном этапе обучения в пятом классе.

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические опросные методы**.

2. Содержание курса.

Раздел 1 «Можно ли учиться с удовольствием»

Развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков, формирование групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, создание доброжелательной атмосферы.

Тема 1. «Здравствуй, 5 класс!»

Тема 2. Я и мой класс

Тема 3. Легко ли быть учеником

Тема 4. Портрет идеального учителя

Раздел 2 «Искусство общения»

Проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы, способствование установлению межличностных отношений с педагогами, формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

Тема 1. Средства общения

Тема 2. Какой я собеседник?

Тема 3. Умение слушать и слышать

Тема 4. Правила честного спора

Раздел 3 «Мы – команда»

Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношение педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, формирование адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка.

Принятие негативных чувств.

Тема 1. Планета моего класса

Тема 2. Вместе

Тема 3. Сплочённость и доверие

Раздел 4 «Учимся управлять эмоциями»

Формирование учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, развитие коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

Тема 1. Проявление эмоций и чувств

Тема 2. Как преодолеть негативные эмоции

Тема 3. Конфликты

Тема 4. Понимаем ли мы друг друга

Раздел 5 «Цель и пути её достижения»

Осмысление личных целей, подводятся итоги групповой работы.

Тема 1. Какие цели бывают

Тема 2. Ложные и истинные цели.

3. Планируемые образовательные результаты освоения курса.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьниками социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;
- овладение способами самопознания, рефлексии;
- усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта;
- освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру;
- получение школьного опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

школьник может приобрести опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт взятия на себя ответственности за других людей; опыт эффективного взаимодействия в общении и простейших способов разрешения конфликтов; опыт взаимодействия и сотрудничества, опыт в распознавании собственных и чужих эмоций, осознанию их значения и смысла.

Универсальные учебные действия, которые будут достигнуты учащимися:

Личностные:

- развитие самооценки (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я-концепции социальной роли и т.д.);

Метапредметные:

Коммуникативные

- ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- умение слушать собеседника;
- потребность в общении со взрослыми и сверстниками

Регулятивные

- оценка;
- саморегуляция

Познавательные

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- поиск и выделение необходимой информации;
- установление причинно-следственных связей.

4. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела, тем	Воспитательный потенциал занятия	Форма проведения занятий	ЦОР/ЭОР	Количество часов
1	Раздел 1. Можно ли учиться с удовольствием	Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками, педагогами, старшими, воспитание интереса к учению	Беседа, элементы психологического тренинга, игровые упражнения	«Популярная психология: http://karpowww.narod.ru / Журнал «Школьный психолог: http://psy.1september.ru/	4
2	Раздел 2. Искусство общения	Формирование навыков позитивного коммуникативного общения, ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора	Беседа, элементы психологического тренинга, игровые упражнения		4
3	Раздел 3. Мы – команда	Развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям, готовность оценивать свое поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых форм	Беседа, элементы психологического тренинга, игровые упражнения		3

4	Раздел 4. Учимся управлять эмоциями	Воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально- ценностного позитивного отношения к себе и окружающим, активное неприятие асоциальных поступков	Беседа, элементы психологического тренинга, игровые упражнения		4
5	Раздел 5. Цель и пути её достижения	Воспитание способности к преодолению трудностей, целеустремленности, настойчивости в достижении результата	Беседа, элементы психологического тренинга, игровые упражнения		2
	ИТОГО				17

С целью оценки эффективности и динамики показателей можно использовать:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса;
- Экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» Хмельницкая О.