

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации

Череповецкого муниципального района

МОУ "Воскресенская школа"

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета № 1

Голубева Н.П.

Приказ № 202 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Комина Комина Г.А.

Приказ № 202 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Голубева Н.П.

Приказ № 202 от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Я - пятиклассник»
для обучающихся 5а класса**

село Воскресенское 2023 год

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» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- 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;
- Методических рекомендаций по разработке планов внеурочной деятельности общеобразовательной организации в соответствии с обновленными ФГОС ОО и ФООП, направленных письмом Департамента образования Вологодской области от 14.07.2023 № ИХ 20-6520/23;
- 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»;
- Положения о рабочей программе педагога 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.

Универсальные учебные действия, которые будут достигнуты учащимися:

Личностные:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, школы;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

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	Количество часов	Воспитательный потенциал занятия	Форма проведения занятий	ЦОР/ЭОР
1	Раздел 1. Можно ли учиться с удовольствием	4	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/
2	Раздел 2. Искусство общения	4	Формирование навыков позитивного коммуникативного общения, ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора	Беседа, элементы психологического тренинга, игровые упражнения	
3	Раздел 3. Мы – команда	3	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	
4	Раздел 4. Учимся управлять эмоциями	4	Воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим, активное неприятие асоциальных поступков	Беседа, элементы психологического тренинга, игровые упражнения	
5	Раздел 5. Цель и пути её достижения	2	Воспитание способности к преодолению трудностей, целеустремленности, настойчивости в достижении результата	Беседа, элементы психологического тренинга, игровые упражнения	
	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.