

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация МО "Муниципальный округ Каракулинский район УР"
МБОУ "Малокалмашинская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО

А. Менькова Менькова А.Н.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

И.В. Казанцева Казанцева И.В.

Приказ № 120-0
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Я-пятиклассник»

для обучающихся 5 класса

д. Малые Калмаши 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Я – пятиклассник», направлена на адаптацию пятиклассников к условиям обучения на уровне основного общего образования.

Одним из наиболее стрессогенных периодов в жизни школьника является переход из начального звена в среднее, когда максимально усиливается воздействие неблагоприятных факторов на ребенка, что ведет к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению успеваемости, повышению уровня тревожности и агрессивности и т.д. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что ведёт к конфликтным ситуациям в школьном коллективе.

К сожалению, иногда, при недостаточном знании индивидуально-личностных особенностей пятиклассников дети остаются без должной психолого-педагогической поддержки.

Зачастую родители не принимают во внимание сочетание физиологических изменений и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Кроме того, у родителей не всегда сформировано понимание важности этого периода в жизни младшего подростка для успешного обучения и социализации.

Следовательно, работа психолога по созданию психологической комфортности в период адаптации пятиклассников должна начинаться с первых недель обучения.

Курс «Я – пятиклассник» призван создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Программа разработана на основе следующих документов:

- ▶ Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ▶ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897.

Переход учеников из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Данная психолого-педагогическая программа предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Представленная программа изучается в рамках реализации МБОУ «Малокалмашинская СОШ». Курс будет реализован в 2023/2024 учебном году в 5-м классах.

Программа по внеурочной деятельности «Я - пятиклассник» предназначена для успешного прохождения адаптационного периода при переходе в среднее звено пятиклассников. Программа ориентирована на реализацию социального направления внеурочной деятельности.

Программа курса для обучающихся 5-ого класса составлена из расчета 34 часов. Включает в себя как теоретический материал, так и практические упражнения и тренинги. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут. Модификация данной программы состоит в интеграции двух программ и внесении в программу практической части (тематические и игровые тренинги, самодиагностика и рефлексия), а также в изменении содержания и наполнения тем (новые упражнения, игры, тесты).

Программа включает в себя диагностические процедуры, необходимые для формирования группы и отслеживания эффективности проводимых занятий. Основным

содержанием занятий являются игры и тренинговые упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоциональной сферы ребенка. Структура каждого занятия включает ритуалы приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексию, ритуал прощания. Занятия поострены таким образом, что вне зависимости от темы занятия происходит развитие различных видов универсальных учебных действий: коммуникативных, личностных, регулятивных и познавательных. После проведения коррекционно-развивающих занятий обязательным является проведение повторной диагностики с целью выявления динамики развития ребенка. Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших подростков (11-12 лет).

Для выявления личностных особенностей учащихся и определения эмоционального состояния каждого ребенка на занятиях проводятся такие проективные методики, как «Несуществующее животное», «Кактус» и «Дерево».

На занятиях необходимо создать теплую, дружескую, но в тоже время рабочую атмосферу, чтобы адаптация пятиклассников прошла успешно.

Занятия проводятся в форме психологических часов, организация детского коллектива. В программе используются такие методы как:

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.

Контроль знаний и умений проводится в виде первичной диагностики, промежуточной диагностики, диагностика на конец года, ответы на вопросы, домашнее задание.

Цель программы: формирование у учащихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Задачи программы:

1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников.
2. Снизить уровень тревожности пятиклассников.
3. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).
4. Способствовать самопознанию учащихся 5-х классов и повышению их самооценки.
5. Развивать творческие и организаторские способности учащихся 5-х классов.
6. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях
7. Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные и метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- 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.
- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Я-пятиклассник»

№ п.п.	Тема	Содержание	Количество часов
1	Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации	Тренинги, групповые дискуссии, ролевые игры, моделирование образцов поведения, рисуночная арт-терапия	4
2	Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения	Тесты для диагностики социально-психологической адаптации	4

3	Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену	Тренинги, групповые дискуссии, ролевые игры	15
4	Программа для группового взаимодействия «Мы - единое целое»	Психологические тренинги, арт-терапия	9
5	Итоговая диагностика по результатам коррекционно-развивающей программы адаптации пятиклассников. Сравнительный анализ по итогам результатов.		2
	Итого		34

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Здравствуй пятый класс! День рождения класса	1
2	Какой ты видишь школу?	2
3	Что такое мотивация?	3
4	Первый раз в пятый класс	4
5	Кто мои друзья?	5
6	Свод школьных правил	6
7	Легко ли быть учеником?	7
8	Что должен знать прилежный ученик?	8
9	Что поможет мне учиться? Правила работы на уроках	9
10	Как готовить домашнее задание	10
11	Чего я боюсь? Преодоление школьных страхов	11
12	Исследование школьной тревожности	12
13	Кто поможет мне учиться?	13

14	За что ставят оценки. Критерии оценки	14
15	Трудно ли быть настоящим учителем?	15
16	Интервью с учителем	16
17	Я могу! Я умею! Что такое самооценка?	17
18	Я нужен! Чем могу помочь родителям, друзьям, учителям	18
19	Изучение самооценки	19
20	Психологический климат в классе	20
21	Конфликт или взаимодействие?	21
22	Стратегии поведения в конфликте	22
23	Наши эмоции. Как быть эмоционально-устойчивым?	23
24	Что такое личность?	24
25	Какой я? Мои способности и возможности	25
26	Что такое внимание? Приемы развития внимания	26
27	Исследование отдельных свойств внимания	27
28	Что такое память? Исследование индивидуальных особенностей памяти	28
29	Что такое воображение? Развитие особенностей воображения	29
30	Что такое мышление?	30
31	Исследование интеллекта. Что такое интеллект?	31
32	Мое отношение к учебе	32
33	Ставим цели	33
34	Прощай пятый класс	34

**Учебно-методическая литература и материально – техническое обеспечение
внеурочной деятельности**

**Наименование объектов и средств
материально-технического обеспечения**

Примечания

Книгопечатная продукция для учителя

- | | |
|--|---|
| 1. Битянова М.Р. «Впереди у нас – пятый класс». Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: Питер, 2005. (электронный формат) | В учебной литературе представлены игры и упражнения для социально-психологической адаптации и развития 5 классов, которые помогут обеспечить успешность обучения детей в среднем звене. |
| 2. Лютова Е. К, Моница Г.Б.. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. -СП. 2005 (электронный формат) | |

Компьютерные и информационно- коммуникативные средства

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Персональный компьютер с принтером.
3. Мультимедийный проектор.

Экранно-звуковые пособия

1. Аудиозаписи.
2. Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения (по возможности).
3. Презентации, слайды, соответствующие содержанию обучения (по возможности).

Притчи

«Если хочешь быть счастливым, будь им»

- Горе мне, горе, - вздыхал человек, сидя на лавке, и слезы ручьем катились по его лицу.
- Что ты все ноешь? - рассердилась жена. - Если хочешь быть счастливым, будь им.
- Как же мне быть счастливым, если счастье не приходит ко мне. Зато несчастья одним за другим сыплются на мою бедную голову. Урожай не созрел, крыша прохудилась, забор сломался, ноги болят. Ох, горе мне, горе, - плакал человек.

Услышало Счастье эти стенания и пожалело беднягу. Решило оно заглянуть к нему в дом.

Постучало Счастье в окошко и проговорило: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

- Подожди плакать, посмотри, что-то сияет в нашем окошке, - остановила человека жена.
- Закрой шторы. Этот свет слепит меня и мешает горевать, - велел человек жене и снова зарыдал. Жена закрыла шторы, села рядом на скамейку и тоже заплакала.

Удивилось Счастье и улетело прочь.

«Одноклассники»

Повстречал однажды богатый человек нищего, и узнал в нем своего бывшего одноклассника.

- Повезло тебе, - сказал ему нищий, - Все у тебя есть, а я голодаю и ночью под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий.

- Да, ты прав, - сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, - учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь.

«Два волка»

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

«Обида на песке»

Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину". Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь". Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: "Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему"? Друг ответил: "Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли"

стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это".

Анкета для пятиклассников

Анкета используется для изучения трудностей адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация). Внимание!

Вторая часть анкеты – анонимна.

Продолжи, пожалуйста, предложения:

1. Когда я прихожу в школу _____
2. Самое интересное в школе это _____
3. Самый трудный предмет для меня _____

4. Мне мешает учиться _____
5. Мне помогает учиться _____
6. Мой класс _____
7. Я бы хотел сидеть за одной партой с (*напиши 2-3 фамилии*) _____
8. Я бы не хотел сидеть за одной партой с (*напиши 2-3 фамилии*) _____
9. К себе на день рождения я бы пригласил (*напиши 2-3 фамилии*) _____
10. К себе на день рождения я бы не пригласил (*напиши 2-3 фамилии*) _____
11. Я учусь в школе для того, чтобы _____
12. Я _____
Я _____
Я _____
Я _____

Спасибо!

.....
Линия отреза

1. Мне нужна помощь учителя по (*укажи предмет*) _____
2. Я не понимаю объяснения учителя на (*укажи предмет*) _____
3. Я часто боюсь, что могу получить не только тройку, но и двойку на (*укажи предмет*) _____
4. Особенно много заданий задают по (*укажи предмет*) _____
5. На выполнение домашнего задания обычно я трачу (*укажи время*) _____
6. Учитель больше спрашивает, чем объясняет на (*укажи предмет*) _____
7. Я боюсь отвечать на уроке _____

Спасибо!