

МОУ «Лицей № 1»

Принята на научно-методическом
совете протокол №1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Лицей №1»

_____ Гуденко А.В.

Август 2024 г.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МОУ «ЛИЦЕЙ №1»



Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
МЫ-ПЯТИКЛАССНИКИ
социального направления

Возраст обучающихся – 10-11 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы:

Честнова Т.В.,

Педагог-психолог

Программа прошла экспертизу

Руководитель кафедры _____ / _____

_____ 201_ г.

Пояснительная записка

Актуальность программы:

Переход из младшей школы в основную — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в основной школе становится предметной, и, что характерно для перехода на профильное обучение в 5-м классе, - одноклассники.

У пятиклассников наблюдаются повышение тревожности, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети «превращаются» в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

Данная программа направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков сотрудничества при обучении в основном звене. В условиях перехода ребенка из начальной школы в основное звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

Направление программы: социальное направление

Адресат программы: Программа курса ВНД «Мы-пятиклассники» рассчитана на обучающихся 5-х классов.

Цель программы - оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5-х классов в период их адаптации к новым условиям обучения в основной школе.

Задачи программы:

1. Содействие нормализации уровня тревожности пятиклассников.
2. Содействие развитию навыков сотрудничества со сверстниками.
3. Содействие формированию навыков совместной (коллективной) деятельности
4. Содействие формированию умения принимать и соблюдать правила жизни класса и лица.
5. Содействие развитию навыков общения и достойного поведения с одноклассниками.
6. Содействие развитию навыков рефлексии.

Методы и приемы: игровые упражнения, работа с Интеллект-картой, работа с метафорическими картами, рефлексия, анкетирование, метод ассоциаций, игры-разминки, КТД

Содержание программы:

Программа состоит из 3-х тренинговых занятий:

1. «Давайте познакомимся»

Цель:

- Знакомство.
- Снятие психологического напряжения в группе.
- Содействие развитию навыков рефлексии.

2. «Пойми меня»

Цель:

- Развитие навыков общения (умения слушать друг друга).
- Преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению. - Воспитание уважительного отношения к окружающим.
- Содействие развитию навыков рефлексии.

3. «Нащ класс»

Цель:

- Содействие формированию классного коллектива: разработка образа классного коллектива, путей и способов его достижения.
- Содействие развитию навыков рефлексии.

Структура занятий:

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

По своей структуре урок делится на вводную часть, основную и заключительную.

Задачей вводной части является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба учителя улыбнуться друг другу и сказать добрые слова. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.

Задания для основной части занятия подобраны с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий. Здесь

реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Задача заключительной части занятия состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке «Интересное – полезное»

Все этапы взаимосвязаны и направлены на реализацию поставленных целей и задач программы сопровождения.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате изучения данного курса обучающиеся 5 класса получают возможность формирования:

Личностных результатов:

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.

Метапредметных результатов:

Регулятивные результаты:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Осознавать свои личные качества, способности и возможности.
- Осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции.
- Владеть навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями

Познавательные результаты:

- Учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе.
- Обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни.
- Уметь формулировать собственные проблемы.
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью психолога.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы класса.
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.

Коммуникативные результаты:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
- Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе.

Форма контроля:

- Анкета обратной связи (Приложение 1)
- Свободное высказывание детей

Описание места программы в учебном плане:

Программа входит в область внеурочной деятельности для учащихся 5-х классов и реализуется во всех классах параллели (всего 6 классов). Включает в себя 3 занятия, продолжительность каждого из которых 2 урока. Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Тематическое планирование:

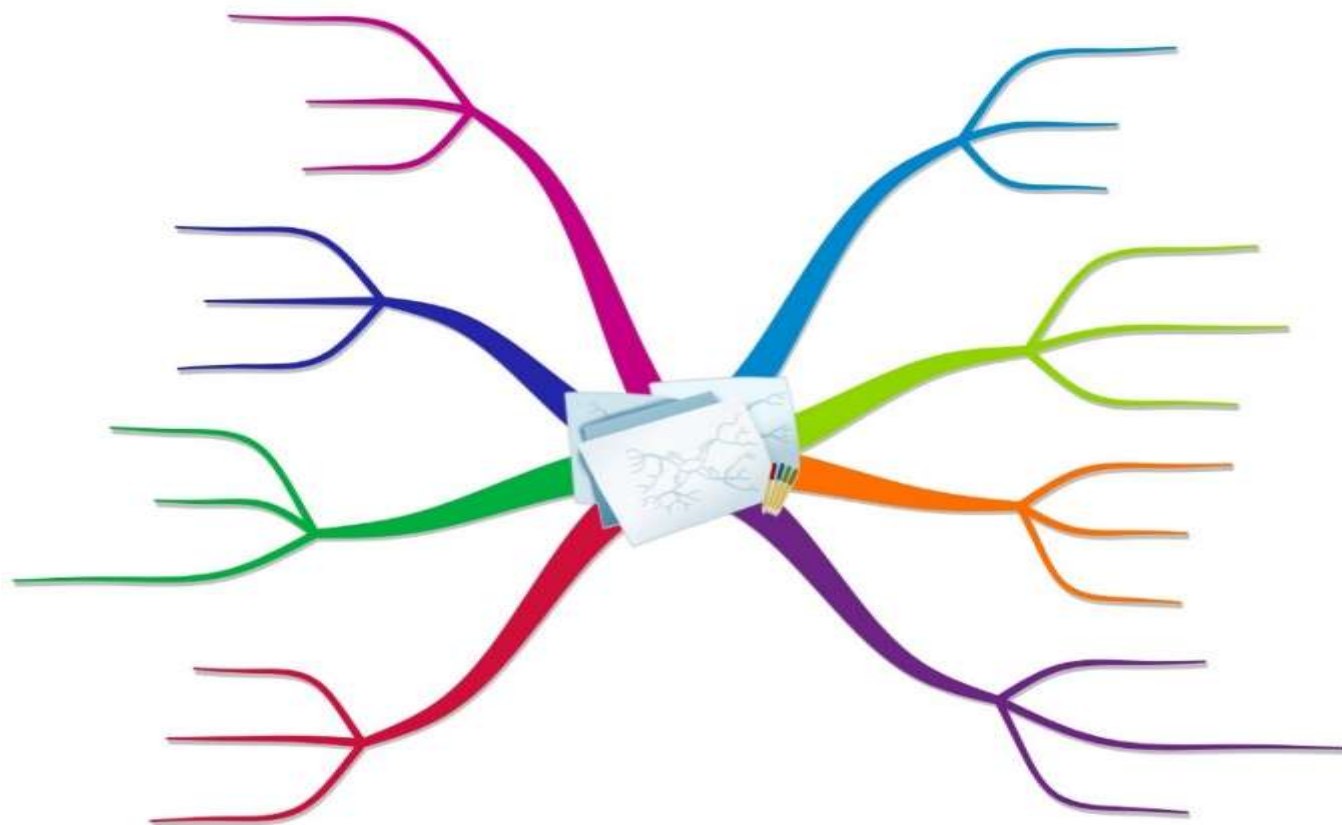
№	Тема	Количество часов	Содержание	Форма работы
1	Давайте познакомимся	2	1. Приветствие. Представление ведущего. Информирование о целях программы и знакомство с правилами работы в тренинговой группе. 2. Упражнение «Меня зовут....» 3. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...» 4. Упражнение «Мой герб» 5. Упражнение «Сегодня я.....»	Занятие-тренинг
3	Пойми меня	2	1. Игра-разминка «Я из тех, кто...» 2. Упражнение «Коллективный счет» 3. Упражнение «Строй» 4. Упражнение «Кто быстрее» 5. Упражнение «Комплименты» 6. Упражнение «Сегодня я.....»	Занятие-тренинг
2	Наш класс	2	1. Игра-разминка «Волк и Красная Шапочка» 2. КТД «Портрет нашего класса» 3. Упражнение «Сегодня я.....» 4. Рефлексия (анкета обратной связи; свободное высказывание детей)	Занятие-тренинг

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:

1. Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено / М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2001. - №33.

2. Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», - 2004. - №9.
3. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. - 2002. - №8.
4. Иванова Н. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт / Н. Иванова // Новые ценности образования. - М., 1997 г.
5. Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
6. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 238 с.
7. Крылова М. На новой ступени: трудности адаптации пятиклассников к школе / М. Крылова // Классное руководство и воспитание школьников. Приложение к газете "Первое сентября". - 2009. - №16.
8. Останина Н. Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2003. - №41.
9. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты). Методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2002. - №12
10. Метафорические карты (электронный ресурс)- режим доступа:
<https://metaforicheskie-karti.ru/metaforicheskie-karty-skachat/>
11. Набор метафорических карт «Дома»
12. Шаблон интеллект-карты (Приложение 1)
13. Анкета обратной связи (Приложение 2)
14. Ватман, листы А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры, мяч\мягкая игрушка.

Приложение 1



Приложение 2

Анкета обратной связи

1. На занятиях мне было _____

2. Мне понравилось _____

3. Мне не понравилось _____

4. Еще я хотел(а) бы _____
