**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**« Средняя общеобразовательная школа № 6 «Русская школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендована  Руководитель ШМО ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2023г. | Согласовано:  зам. по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Казанцева  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. | Утверждаю:  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С. Г. Байков  № приказа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности «Пятиклассник»

5 класс

Срок реализации программы 3,4 четверть

Составлена на основе примерной (авторской) программы по психологии Е.Г. Коблик, О.В.Хухлаевой

(наименование программы, автор)

Учитель изобразительного искусства и черчения

Комлева Анастасия Николаевна

(Ф.И.О. учителя, составившего программу)

Минусинск 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Пятиклассник**» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования, а также планируемых результатов основного общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пятиклассник» ориентирована на учащихся 5-ых классов. Тематическое планирование рассчитано на 17 часов, один раз в неделю. Данное количество часов, содержание предмета является сокращённым вариантом авторских программ по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005).

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

• умение осознавать требования учителя и соответствовать им;

• умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;

• умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;

• навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;

• навыки уверенного поведения;

• навыки совместной (коллективной) деятельности;

• навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;

• навыки самоподдержки;

• навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

**Цели и содержание программы:**

**Цель**- способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы **задачи:**

• формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;

• формирование устойчивой учебной мотивации детей;

• создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;

• повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;

• освоение детьми школьных правил;

• выработка норм и правил жизни класса;

• 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.

Характеристика основных этапов работы

*На первом этапе* работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

*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.

*На третьем этапе* продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. 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.

*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 пятом этапе* происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Нижеуказанные пособия позволяют организовать **методическое**обеспечение внеурочной деятельности «**Пятиклассник**» в 5 классе:

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2013),
2. Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2015

**Предполагаемый результат:** снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, 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.

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.*

Принципы работы тренинговой группы:

*Принцип добровольного участия в работе группы.*Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

*Принцип обратной связи.* В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

*Принцип самопознания*. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

*Принцип равноправного участия*. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

*Принцип психологической безопасности.* Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

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.

*Обсуждение домашнего задания*проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденное го материала.

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

*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.

Начинаются занятия с пятиклассниками со второй недели сентября.

Программа тренинга рассчитана на 18 занятий по *1*академическому часу. Занятия поводятся 1 раз в неделю, работа по программе занимает второе полугодие.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем урока | Количество часов | сроки | | Контрольно-оценочная деятельность (контр.работы, практич.работы; лабораторные) | Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса |
| план | факт |
| 1 | Находим друзей | 1 | 19.01 |  |  | проектор |
| 2 | Что поможет мне учиться? | 1 | 26.01 |  |  | Бумага, фломастеры |
| 3 | Легко ли быть учеником? Чего я боюсь? | 1 | 02.02 |  |  | Бумага, цветные карандаши |
| 4 | Трудно ли быть настоящим учителем? | 1 | 09.02 |  |  | проектор |
| 5 | Конфликт или взаимодействие? | 1 | 16.02 |  |  |  |
| 6 | Работа с негативными переживаниями | 1 | 22.02 |  |  | Бумага, фломастеры, краски |
| 7 | Кто Я, какой Я? | 1 | 02.03 |  |  | Бумага, фломастеры или краски |
| 8 | Я могу! Я нужен! | 1 | 09.03 |  |  |  |
| 9 | Я мечтаю. Мои цели | 1 | 16.03 |  |  | Бумага карандаши, фломастеры |
| 10 | Моё детство, настоящее, будущее | 1 | 23.03 |  |  | проектор |
| 11 | Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные. | 1 | 06.04 |  |  | Бумага карандаши, фломастеры |
| 12 | Стыдно ли бояться? | 1 | 13.04 |  |  | Бумага карандаши, фломастеры |
| 13 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 | 20.04 |  |  |  |
| 14 | Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по – своему. | 1 | 27.04 |  |  | Бумага карандаши, фломастеры |
| 15 | Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации? | 1 | 04.05 |  |  | проектор |
| 16 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя и она обязательно найдется. | 1 | 11.05 |  |  | Бумага карандаши, фломастеры |
| 17 | Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия. | 1 | 18.05 |  |  | Бумага карандаши, фломастеры |
| 18 | Подведение итогов. Учимся договариваться | 1 | 25.05 |  |  |  |

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

**В результате изучения данного курса обучающиеся 5 класса получат 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 результататов** :

Регулятивные УУД:

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
* Учиться совместно с психологом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

* 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 всего класса.
* Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.

Коммуникативные УУД:

* Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Читать и пересказывать текст.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Основные результаты***

* Низкий  уровень тревожности
* Высокая и нормальная самооценка
* Позитивное отношение к себе и своей личности
* Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами
* Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению
* Средний и высокий уровень познавательных процессов.

***Основные умения и навыки***, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

* Умение осознавать требования учителя и соответствовать им
* Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами
* Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
* Умение общения и достойного поведения с одноклассниками
* Навыки коллективной деятельности.

***Формы контроля:***

* Применение проективных методик диагностики (н-р, «Школа зверей»)
* Наблюдение  и ведение индивидуальных карт.

**Материально-техническое обеспечение курса**

Для изучения курса «Психология», в наличии следующие **объекты и средства материально-технического обеспечения**:

***Оборудование:*** ученические столы и стулья по количеству учащихся, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенная доска для вывешивания иллюстративного материала.

Т***ехнические средства*** обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе)

-  классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;

-  демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);

-  вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, ксерокс, сканер.

***Экранно-звуковые пособия***, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию;

-дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса;

*Б****иблиотечный фонд*** (книгопечатная продукция)

-  учебно-методические комплекты, обеспечивающие изучение/преподавание учебного курса «Психология» (комплексная программа, учебные пособия для учащихся, методическая литература для учителя и др.);

-  нормативные документы отражающие правовые основы изучения в учреждениях системы общего образования психологии;

-  специальные дополнительные пособия для учителя и литература, предназначенная для оказания ему информационной и методической помощи (учебники по психологии, книги для учителя по психологии и дополнительному образованию, окружающему миру, литературе и др.);

-  научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса;

-  хрестоматийные материалы, включающие тексты художественных произведений, тематически связанные с содержанием курса «Тропинка к своему «Я»;

-  энциклопедическая и справочная литература (философские и психологические словари, справочники по теории и истории психологии, биографии отечественных и зарубежных психологов и значимых персоналий и др.);

-  художественные альбомы, содержащие иллюстрации к основным разделам курса.

**Литература, электронные ресурсы.**

***Литература для обучающихся***

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе.- М. «Просвещение» 1991 г. .
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.
5. Леви В.Л. Вагон удачи. – М.: Метафора, 2003.

***Литература для учителя***:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.:изд.-во «Ось-89», 2001г.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 1997 г.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.-Екатеринбург,1997 г.
4. Конфликтология в школе. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений/ Под редакцией С.В. Баныкиной, М., 2002
5. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
6. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
7. Микляева А.В. Я – подросток.Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
8. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербуи – М, 2004
9. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
10. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
11. Смирнова Е.Е. на пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003.
12. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
13. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
14. Черникова Т.В., Сукачева Г.А. старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировачных и клубных занятий: метод. Пособие.-2-е изд.стереотипное – М.: Глобус, 2007.

***Электронные ресурсы***

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: http://elibrary.rsl.ru/
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
3. «Психея», режим доступа: http://www.psycheya.ru
4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке» , режим доступа: http://www.psychology.ru/Library
5. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: http: //www.psycatalog. ru
7. «Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией» , режим доступа: http://explorateur.narod.ru/library.htm
9. «Антистресс», режим доступа: http://marks.on.ufanet.ru
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие» , режим доступа: http://psylib.kiev.ua.

**Брестское городское общественное объединение профессиональных психологов**, режим доступа: http://psybrest.iatp.by/bratus.htm

1. **hpsy.ru**, режим доступа: http://hpsy.ru/about.htm
2. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: http://flogiston.ru/library
3. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru
4. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/