

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное образовательное учреждение

МБОУ Школа № 156 г. о. Самара

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
учителей естественно -  
математического цикла



Синёва Н.А

Протокол №1 от «29»

августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Крылова Э.И

«30» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



Макаров А.С

приказ № 320-од  
от «30» 08. 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Первый раз в 5 класс»

Ступень обучения: основное общее образование

Класс: 5

Количество часов: 34 часа - 1 час в неделю

Учитель: Жестянкина А.О.

Рабочая программа разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классе «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В., рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Первый раз в пятый класс!» разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классе «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В., рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»

**Актуальность программы:** возрастной период 10-11 лет - это переходный период от младшего школьного возраста к отрочеству. Как любой переходный возраст он характеризуется определенными трудностями. В этот период происходят существенные изменения в мышлении ребенка – они становятся понятийным. Развитие теоретического мышления способствует становлению *рефлексии* – понимания себя и своей психической жизни, чувств и мыслей. Меняется также *самооценка* ребенка. В младшей школе она во многом зависела от оценок учителя, в новой ситуации становятся значимыми также и те качества, которые подросток проявляет в общении. Ситуация адаптации к новым условиям обучения вызывает у многих пятиклассников *повышенную тревожность*, страх не соответствовать ожиданиям взрослых и сверстников. На этом фоне значительно падает интерес к учебе, подросток становится замкнутым, неуверенным. Поэтому основными задачами психологической поддержки учащихся в этот период становятся: формирование позитивной самооценки, развитие рефлексии как центрального новообразования этого возраста, помощь в развитии навыков общения.

**Цель программы:** формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

### **Задачи программы:**

- мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей;
- формирование положительной «Я» – концепции и устойчивой самооценки;
- формирование и развитие социально приемлемых форм поведения в обществе;
- развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
- развитие коммуникативной компетентности.

### **Принципы реализации программы:**

1. «Здесь и сейчас» – разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.
2. Активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
3. Доверительное общение – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
4. Конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

### **Структурирование программного материала**

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. 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 основных задач тренинга.

**Задача заключительной части занятия** состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Данный этап работы имеет большое значение для развития рефлексии учащихся.

### **Краткая характеристика курса**

В структуре курса можно выделить три смысловых блока:

**Первый блок – «Введение в психологию».** Включает занятия, направленные на побуждение подростков к самопознанию, осознанию сторон своей личности, а также развитие рефлексии – способности к осознанию своей психической жизни. В этом блоке важное значение имеют занятия, направленные на знакомство участников, поскольку в новом учебном году в классе появляются новые учащиеся.

**Второй блок – «Эмоции».** Даёт сведения о роли эмоций в общении, как смена эмоций влияет на характер общения; роли другого человека в смене собственных эмоций; выражение своих эмоций для развития отношений; развитие понимания эмоций других, формирование сопереживания и сочувствия.

**Третий блок – «Психология отношений».** Это блок даёт сведения о причинах ссор, умению действовать согласованно; содержании понятия «конфликт» и «контакт», способности эффективно взаимодействовать и сотрудничать; качествах личности необходимых для эффективного сотрудничества; отличии восприятия себя и тем как тебя воспринимают другие; навыках невербального общения; толерантных отношениях к другим, опыте, как сотрудничество, так и конкуренции. Сведения этого блока развивают умения сотрудничать, оставаться в отношениях находясь в конкуренции или конфликте, что позволяет прояснять отношения и делает дружбу крепче.

### **Методические средства**

**Психологическая информация.** Является достаточно эффективным методом, способствующим углублению их самосознания, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

**Интеллектуальные задания.** Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

**Ролевые методы.** Предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу.

**Коммуникативные игры.** Направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства.

**Игры, направленные на развитие воображения.** Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

**Задания на формирование «эмоциональной грамотности».** Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства

другого человека в конфликтных ситуациях.

**Дискуссионные методы.** Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

### ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа включает в себя 34 часа внеурочной деятельности. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 5 класса. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья.

#### Режим занятий

Период обучения	Количество занятий в неделю	Длительность занятия /час/	Всего часов
1 полугодие	1	40 мин	34

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема раздела	Тема занятия	Кол-во часов
1	Введение в психологию	1. Знакомство. Правила группы. Входная диагностика	2
		2. Здравствуй, пятый класс!	2
		3. Какой я и чем отличаюсь от других людей	2
		4. Узнаю себя и нахожу друзей	2
		5. Легко ли быть хорошим учеником?	2
		6. Наш класс	2
<b>Итого</b>			12
2	Эмоции	1. Чувства бывают разными	2
		2. Чего я боюсь? Трудности в школе и дома	2
		3. Учусь владеть собой. Уверенность в себе	2
<b>Итого</b>			6
3	Психология отношений	1. Конфликты. Способы поведения в конфликте	3
		2. Средства общения. Поговорим без слов. Я понимаю другого	2
		3. Культура общения	2
		4. Сотрудничество	2
		3. Что такое одиночество?	2
		4. Что такое коллектив? Что такое команда?	2
<b>Итого</b>			2
<b>Итого</b>			34

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).  
Издательство «Генезис» 2008, Москва.

2. Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе.  
Издательство «Генезис» 2003, Москва.

3. Л. В. Строганова «Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического  
образования 2007, Москва.