

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Станционно – Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»
Ребрихинского района Алтайского края

«Рассмотрено» На педсовете _____/_____ Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/_____ « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.	«Утверждаю» Директор _____/Г.В.Дорофеева Приказ № <u>209/2</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.
---	---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Я пятиклассник»**

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5а класс

Срок реализации программы – 1 год

Кочергина Вероника Николаевна, учитель физики первая категория

ст.Ребриха, 2023 г.

Пояснительная записка

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультивируя которые учитель осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников, содействует развитию их способностей.

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

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу.

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. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно решается еще одна задача — способствование установлению межличностных отношений с педагогами.

На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

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 этом этапе мы используем приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

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

Цель программы: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Задачи:

- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- 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.

Методы и приёмы, 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, 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.*

Программа курса рассчитана на 1 год. Число часов – 34. Занятия проводятся раз в неделю.

Содержание курса внеурочной деятельности

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. «Здесь и сейчас мы собрались»

Тема 2. «Здравствуй, 5 класс!»

Тема 3. «Я и мой класс»

Тема 4. «Я и моя школа»

Тема 5. «Принятие правил»

Тема 6. «Что поможет мне учиться»

Тема 7. «Легко ли быть учеником»

Тема 8. «Оценка и отметка»

Тема 9. «Портрет идеального учителя»

Раздел 2. «Искусство общения»

Проводиться работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников, решается важная задача принятия правил школы и класса, установление норм взаимоотношений со сверстниками в классе, учителями 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»

Тема 5. «Правило честного спора»

Тема 6. «Общение без слов»

Тема 7. «Поговорим рисунками. Портрет нашего класса»

Раздел 3. «Мы-команда»

Формирование адекватной самооценки и правильного отношения к результатам своей деятельности и деятельности другого ребенка. Принятие негативных чувств.

Тема 1. «Наши сходства и различия»

Тема 2. «Как избежать конфликтов»

Тема 3. «Сплоченность и доверие»

Тема 4. «Взаимопонимание и взаимопомощь»

Тема 5. «Командный дух»

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. «Наши эмоции и чувства»

Тема 2. «Проявление эмоций и чувств»

Тема 3. «Как преодолеть негативные эмоции»

Тема 4. «Наши страхи»

Тема 5. «Приемы создания позитивного настроения»

Раздел 5. «Цель и пути ее достижения»

Осмысление личных целей, подводятся итоги групповой работы.

Тема 1. «Значение планов и целей»

Тема 2. «Какие бывают цели»

Тема 3. «Как правильно поставить цель»

Тема 4. «Ложные и истинные цели»

Тема 5. «Почему не всегда достигаем цели»

Тема 6. Учимся ставить цели

Раздел 6. «Наука отдыхать»

Тема 1. «Правила здорового питания»

Тема 2. «Правила здорового сна»

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Я-пятиклассник» в 5 классе у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи и школы;
- строить своё общение, совместную деятельность на основе правил коммуникации: умения договариваться, мирно разрешать конфликты, уважать другое мнение;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- строить своё поведение с учётом нравственных норм и правил; проявлять в повседневной жизни доброту, справедливость, доброжелательность в общении, желание при необходимости прийти на помощь;
- 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.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные

- ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения;
- учет разных мнений и умение обосновывать собственное;
- умение слушать собеседника;
- потребность в общении со взрослыми и сверстниками.

Регулятивные

- проявлять самостоятельность, инициативность, организованность в осуществлении учебной деятельности и в конкретных жизненных ситуациях; контролировать состояние своего здоровья и эмоционального благополучия, предвидеть опасные для здоровья и жизни ситуации и способы их предупреждения;
- проявлять готовность изменять себя, оценивать свои поступки, ориентируясь на нравственные правила и нормы современного российского общества; проявлять способность к сознательному самоограничению в поведении;
- анализировать ситуации, отражающие примеры положительного и негативного отношения к окружающему миру (природе, людям, предметам трудовой деятельности);
- выражать своё отношение к анализируемым событиям, поступкам, действиям: одобрять нравственные нормы поведения; осуждать проявление несправедливости, жадности, нечестности, зла.

Познавательные

- рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- использовать разные средства для получения информации в соответствии с поставленной задачей;
- поиск и выделение необходимой информации;
- установление причинно-следственных связей.

Совместная деятельность:

- выбирать партнёра не только по личным симпатиям, но и по деловым

качествам, корректно высказывать свои пожелания к работе, спокойно принимать замечания к своей работе, объективно их оценивать;

- владеть умениями совместной деятельности: подчиняться, договариваться, руководить; терпеливо и спокойно разрешать возникающие конфликты;
- готовить индивидуально, в парах, в группах сообщения по изученному и дополнительному материалу с иллюстративным материалом и видеопрезентацией.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
	Раздел 1. «Можно ли учиться с удовольствием»	9
1	Здесь и сейчас мы собрались	1
2	Здравствуй, 5 класс!	1
3	Я и мой класс	1
4	Я моя школа	
5	Принятие правил	
6	Что поможет мне учиться	
7	Легко ли быть учеником	1
8	Оценка и отметка	
9	Портрет идеального учителя	1
	Раздел 2. «Искусство общения»	7
10	Средства общения»	1
11	Какой я собеседник?	1
12	Умение слушать и слышать	1
13	Правила честного спора	1
14	Правила честного спора	1
15	Общение без слов	1
16	Поговорим рисунками. Портрет нашего класса	1
	Раздел 3. «Мы-команда»	5
17	Наши сходства и различия	1
18	Как избежать конфликтов	1
19	Сплоченность и доверие	1
20	Взаимопонимание и взаимопомощь	1
21	Командный дух	1
	Раздел 4. «Учимся управлять эмоциями»	5
22	Наши эмоции и чувства	1
23	Проявление эмоций и чувств	1
24	Как преодолеть негативные эмоции	1
25	Наши страхи	1
26	Приемы создания позитивного настроения	1
	Раздел 5. «Цель и пути ее достижения»	6
27	Значение планов и целей	1

28	Какие цели бывают	1
29	Как правильно поставить цель	1
30	Ложные и истинные цели	1
31	Почему мы не всегда достигаем цели	1
32	Учимся ставить цели	1
	Раздел 6. Наука отдыхать	2
33	Правила здорового питания	1
34	Правила здорового сна	1
	Итого	34

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

«Популярная психология: <http://karpowww/narod.ru/> Журнал «Школьный психолог»:
<http://psy.1september.ru>

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

[illegible]