

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №2
г.Канска

_____ / И.Е.Злобина

Дата «__» _____ 20 г.

Приказ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«Я - ПЯТИКЛАССНИК»
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(срок реализации – I полугодие УЧЕБНОГО ГОДА)

Канск 2023 г.

I. Пояснительная записка

Данная программа включена в основную образовательную программу школы. Является авторской разработкой.

Цель программы: психологическое сопровождение процесса адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Задачи:

1. Формирование у учащихся:
 - представлений об умениях, навыках обучения в основном звене;
 - навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самоконтроля и принятия других;
 - адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
 - представления о себе как о человеке с большими возможностями развития;
 - позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки.
2. Ознакомление учащихся:
 - с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований;
 - с разными формами коммуникаций;
 - с нормами и правилами поведения на новом этапе школьной жизни.
3. Создание условий для:
 - снижения тревожности;
 - выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий;
 - развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
 - выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Курс «Я - пятиклассник» рассчитан на 17 часов (I полугодие). Программа включает в себя новые для обучающихся знания, не содержащиеся в базовых программах.

Занятия рассчитаны на групповую форму проведения, исходя из этого, что для создания эмоциональной атмосферы общения ребёнка со сверстниками она наиболее приемлема, поскольку психологические проблемы детей ярко обнаруживают себя именно в этих ситуациях.

I этап. 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.

II этап. Проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников в период адаптации к средней школе. Решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, учителями 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 учителей. 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.

III этап. Продолжается работа по осознанию детьми требований учителей. 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.

IV этап. 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 используются приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

V этап. Происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Основой для положительного самочувствия детей на занятиях является удовлетворение их социальных потребностей:

- потребности в эмоционально-положительных контактах, в доброжелательном отношении, удовлетворение которой создаёт ребёнку чувство защищённости, ощущение ценности своей личности;
- потребности в активной разнообразной деятельности и творчестве, удовлетворение которой стимулирует положительное самоутверждение, формирует чувство уверенности;
- потребности в признании ребёнка со стороны окружающих, что формирует положительную самооценку и пробуждает ребёнка к активному, положительно направленному выражению своих чувств к миру;
- потребности в познании, удовлетворение которой способствует развитию интеллектуальных эмоций, возникающих в ходе интеллектуальной деятельности;
- потребности в активном, содержательном и разнообразном общении ребёнка со взрослым и сверстниками, что развивает способность к самовыражению во взаимодействии с окружающими людьми, к регуляции своего поведения в процессе коммуникации.

Структура занятий:

- I. Вводная часть
 1. Приветствие.
 2. Разминка.
- II. Основная часть.
 1. Беседа по теме.
 2. Проективная методика.
- III. Заключительная часть.
 1. Аутотренинг (релаксация).
 2. Рефлексия.

Методы и формы работы:

- беседа;
- ролевая игра;
- тренинги межличностной коммуникации;
- дыхательные и двигательные упражнения;
- методы самовыражения (в рисунке, в создании образа и т. п.).

II. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- осознание новой социальной позиции – ученик средней школы;
- повышение уровня школьной мотивации;
- представления о ресурсах собственной личности;
- коммуникативные компетенции;

Метапредметные результаты:

- выполнять требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе носящей творческий характер: практической, проектной, исследовательской;
- характеризовать, осуществлять комплексный поиск информации;
- анализировать и классифицировать информацию;
- сравнивать, объяснять, раскрывать на примерах;
- участвовать в дискуссиях;
- формулировать собственные суждения и аргументы;
- осуществлять индивидуальные и групповые учебные исследования по определенной проблематике;
- выстраивать учебные коммуникации;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- решать разнообразные жизненные задачи на основе становления компетенций (брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения, регулировать конфликты ненасильственным путем, понимать различия между людьми, их точками зрения, владеть устным и письменным общением, способность учиться, ориентироваться в новой ситуации).

III. Содержание учебного курса

Тема занятия	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Виды и формы контроля
«Давайте познакомимся!»	1	Приветствие. Разминка. Правила работы в группе. Упражнение «Интервью». Релаксация «Радуга».	Знакомство с курсом, принятие правил работы в группе. Сплочение коллектива. Дать возможность детям рассказать о себе.	Анкета «Это - Я!». Рисунок по итогам релаксации. Рефлексия (определить своё настроение на занятии по цвету солнышка).
«Привет, индивидуальность, или чем я отличаюсь от других»	1	Приветствие. Разминка. Упражнение «Назови ласково». Беседа «Что я знаю о себе?» Релаксация «Облако».	Развитие навыков самопознания и самопринятия. Построение образа «Я». Обучить приёмам саморасслабления.	Игра «Кто я?» Проективная методика «Нарисуй себя в виде животного или растения».
«Я в мире людей, или живи в согласии с собой»	1	Приветствие. Разминка. Притча «Солнце и ветер». Релаксация «Ручей»	Развитие коммуникативных компетенций. Обучить приёмам саморасслабления. Умение позитивно презентовать себя.	Упражнение «Я+...». Упражнение «Презентация имени».
«Поведение и культура»	1	Приветствие. Разминка. Способы общения. Релаксация «Звуки природы»	Стимулирование поведенческих изменений. Обучение приёмам эффективного межличностного общения. Способы общения. Обучить приёмам саморасслабления.	Упражнение «Кто такой культурный человек?» Проективная методика «Цветок желаний».

«Общение в моей жизни»	1	Приветствие. Разминка. Упражнение «Дыхание». Обсуждение. Правила общения.	Формировать первоначальное представление о значении общения в жизни человека. Вербальные и невербальные способы общения. Вырабатывать навыки продуктивного общения, правила общения.	Упражнение «Диалог». Проективная методика «Письмо другу».
«Общение и уважение»	1	Приветствие. Разминка. Упражнение «Расшифруй слово ОБЩЕНИЕ». Релаксация «Зверёк».	Формирование навыков эффективного повседневного общения.	Упражнение «Добрые пожелания». Тест «Правила общения».
«Конфликт – неизбежность или...»	1	Приветствие. Разминка. Разыгрывание ситуаций.	Обучение детей поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.	Упражнение «Я выхожу из конфликта» Игра «Давайте жить дружно!»
«Комплимент – дело серьёзное?»	1	Приветствие. Разминка «Королевский стул». Упражнение «Учимся говорить комплименты».	Развитие умений замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.	Методика «Сердце». Тест «умеешь ли ты говорить комплименты?»
«Дружба. Учимся дружить»	1	Приветствие. Игра «Мальчики. Девочки». Упражнение «Настоящий друг – это...»	Осмысление понятий «друг», «дружба», совершенствование навыков повседневного общения.	Методика «Закончи предложение» Проективная методика «Символ дружбы»
Я и моя школа!	1	Приветствие. Разминка «Танец сидя». Упражнение «Заговоры». Упражнение «Если бы я был директором...».	Умение принимать и оказывать поддержку сверстникам, вступить в контакт с другим человеком. Формирование понятий: «ответственность, бережливость, дисциплинированнос	Методика «Расписание уроков». Тест Филлиппса «Изучение школьной тревожности».

			ть»	
Я и мой класс!		Приветствие. Разминка «Аплодисменты». Упражнение «Передай по кругу».	Самопознание и самоопределение: построение образа «Я», включая самоотношение.	Методика «Незаконченное предложение». «Социометрия» Дж. Морено. «Самооценка» (Дембо-Рубинштейн).
Мы – команда!	1	Игра «Тишина». Упражнение «Собираемся в поход». Упражнение «Рисуем в парах».	Сплоченность и доверие в детском коллективе, чувство товарищества, реагирование на справедливую и на несправедливую критику, умение вступить в контакт с другим человеком, умение самому оказать сочувствие, поддержку.	Методика «Талисман нашего класса». Методика «Дневник достижений класса».
Доброта спасёт мир.	1	Приветствие «Желаю тебе добра». Упражнение «Список добрых слов и дел».	Формировать у учащихся нравственное понятие «доброта». Мотивировать на добрые дела.	Презентации акции «Доброта спасёт мир».
Учимся взаимопониманию.	1	Приветствие. Упражнение «Если бы я был...». Упражнение «События моей жизни».	Уровень воспитанности: дисциплинированность, культурный уровень, способность к преодолению препятствий, эмоциональная устойчивость к стрессам.	Тест – опросник «Умение слушать», автор Е.И. Фадеева и М.В. Ясюкевич. Оформление визитной карточки.
Учимся отдыхать.	1	Приветствие. Разминка «На море» Упражнение «Мой досуг». Релаксация «В лесу».	Обучать приемам создания позитивного настроения, поддержание позитивного образа «Я», развивать способность организовать свой досуг.	Проективная методика «На каникулах я...».
Учимся ставить цели.	1	Приветствие. Разминка «Я хочу - Я могу».	Самоопределение: осмысление младшими	Тест «Целеустремленный ли вы

		Упражнение «Чтобы хорошо учиться надо.....».	подростками значения личных целей и планов на период обучения в пятом классе.	человек?». Проективная методика «Стрела жизни».
Поговорим рисунками.	1	Приветствие. Разминка «Что вижу, то и рисую...». Упражнение «Рисуем картину словами».	Осознание учащимися своих эмоциональных внутренних состояний. Снятие усталости, мышечного и эмоционального напряжения.	Проективные методики: «Несуществующее животное», «Моё настроение».

Контрольно – измерительные материалы

Контроль проводится с целью:

- определения степени достижения целей обучения;
- уровня сформированности знаний, умений и навыков;
- выявления уровня развития обучающихся с целью корректировки методики обучения;
- выявления проблем в коммуникативной, мотивационной, эмоционально-личностной сферах обучающихся.

Контроль осуществляется в виде практических упражнений во время урока или домашних заданий. Выполнение практических упражнений помогает установить степень усвоения материала. Все формы контроля направлены на оптимизацию учебного процесса и оказание обучающимся содействия в психологической адаптации.

Система контроля:

1. Тестирование обучающихся.
2. Анкетирование участников образовательного процесса.
3. Наблюдение за особенностями поведения обучающихся в учебное и во внеурочное время.
4. Форма промежуточной аттестации - контрольная работа.

Проверка эффективности проведённой с обучающимися психологической работы осуществляется с помощью анкетирования, в ходе которого пятиклассники высказывают своё мнение о совместной работе.

IV. Календарно-тематическое планирование
17 часов (1 час в неделю; 17 учебных недель)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	«Давайте познакомимся!»	1	5а- 05.09 5б- 05.09 5в- 05.09
2.	«Привет, индивидуальность, или чем я отличаюсь от других »	1	5а-12.09 5б-12.09 5в- 12.09
3.	«Я в мире людей, или живи в согласии с собой»	1	5а-19.09 5б-19.09 5в- 19.09
4.	«Поведение и культура»	1	5а-26.09 5б-26.09 5в- 26.09
5.	«Общение в моей жизни»	1	5а-03.10 5б- 03.10 5в- 03.10
6.	«Общение и уважение»	1	5а-10.10 5б-10.10 5в- 10.10
7.	«Конфликт. Как его избежать?»	1	5а-17.10 5б- 17.10 5в- 17.10
8.	Тестирование «Уровень адаптации обучающихся 5-х классов к средней ступени обучения»	1	5а- 24.10 5б- 24.10 5в- 24.10
9.	«Комплимент – дело серьезное?»	1	5а-07.11 5б- 07.11 5в- 07.11
10.	«Дружба. Учимся дружить»	1	5а-14.11 5б- 14.11 5в- 14.11
11.	«Я и моя школа!»	1	5а-21.11 5б- 21.11 5в- 21.11
12.	«Я и мой класс!»	1	5а-28.11 5б-28.11 5в- 28.11
13.	«Мы – команда!»	1	5а-05.12 5б- 05.12

			5В- 05.12
14.	«Доброта спасёт мир»	1	5а-12.12 5б- 12.12 5в- 12.12
15.	Промежуточная аттестация/ контрольная работа	1	5а-19.12 5б- 19.12 5в- 19.12
16.	«Учимся взаимопониманию» «Учимся отдыхать.»	1	5а-26.12 5б-26.12 5в- 26.12
17.	«Создаем новогоднее настроение»	1	5а-26.12 5б-26.12 5в- 26.12
	Итого	17	

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Литература

1. Адаптация ребёнка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / М.Р. Битянова. М.: Образовательный центр «Педагогический поиск»1997г.
2. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами. / авт.-сост. С.А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2011г.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 160с.: ил.- (Психология для всех).
4. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2004. – 304 с.
5. Психологическое сопровождение учащихся на этапе адаптации к обучению в средней школе. /Под ред. Н.В. Афанасьевой.- Вологда: ВИРО, 2007г.
6. Психология подростка от 11 до 18 лет. Методики и тесты / под ред. А.А. Реана. – М., 2007. – 121 с.
7. Родионов В.А., Ступницкая М.А. “Я и мы”. Тренинговые занятия для учащихся 5-х классов // Школьный психолог. – 2001, № 22.