

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации
Горноуральского городского округа

МАОУ СОШ № 24

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Первый раз в 5 класс!»

5 класс основного общего образования

пгт. Горноуральский 2023

1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Ожидаемый результат: благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам, установление контакта с учащимися, с учителем;
- повышение групповой сплоченности
- формирование адекватного поведения,
- снижение эмоционального напряжения, снижение тревожности, скованности, боязливости в движениях и речи.

2. Содержание программы:

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 используются приемы, позволяющие работать со школьной тревогой 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.

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 спланируют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствуют формированию групповой сплоченности. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. *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.

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*.

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема	Задачи	Количество
			0

			часов
1.	Знакомство. Принятие правил.	- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; - развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.	1
2.	Здравствуй, пятый класс!	- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.	1
3.	Находим друзей	- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; — повысить самооценку детей.	1
4.	Узнай свою школу	- помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.	1
5.	Что поможет мне учиться?	- помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии	1
6.	Ставим цели	- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе	1
7.	Легко ли быть учеником?	- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.	1
8.	Чего я боюсь?	- научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления; - снизить школьную тревожность.	1
9-10	Трудно ли быть настоящим учителем?	- расширение и обогащение навыков общения с учителями; - формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки; - коррекция мотивации избегания неудачи в	2

		школьных ситуациях.	
11-12	Конфликт или взаимодействие?	- совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; - формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	2
13-15	Диагностические занятия	Выявление уровня адаптации к обучению в основной школе	3
16	Работа с негативными переживаниями	- повышение эмоциональной устойчивости детей; - формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; - формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания	1
17	Здесь и сейчас мы собрались.	- сплочение ребят, формирование взаимного доверия	1
18-19	Мы – команда.	- сплочение ребят, формирование чувства команды	1
20	Наши сходства и различия	-сплочение группы, формирование позитивного отношения к окружающим - способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей	1
21-22	Сплочение и доверие	-сплочение ребят, формирование взаимного доверия, формирование умения координировать совместные действия	2
23	Общение и умение слушать	- формирование навыков эффективного слушания, формирование представления о важности обратной связи в общении	1
24-25	Учимся взаимопониманию	-развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия	2
26-27	Общение без слов	- развитие навыков невербальной коммуникации, сотрудничества	2
28	Поговорим рисунками	- интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт – терапевтического метода	1
29-30	Наши эмоции и чувства.	- сформировать представления об эмоциях и чувствах, формирование умений конструктивно выразить их.	2
31-32	Проявления эмоций и чувств	Формирование умений и навыков понимания внешних проявлений основных эмоций и чувств других людей, развитие собственной эмоциональной экспрессивности	2
33	Портрет нашей группы	Закрепление навыков общения	1

34	Обобщающее занятие	Закрепление полученных навыков	1
35	Подведение итогов	Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390155

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025