


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Б.Н. Куликова  
г. Семикаракорска»

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания  
методического совета  
От 29.08.2022 № 1

 зам. директора по УВР  
Т. А. Казаринова

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ от 30.08.2022. №385  
Директор МБОУ СОШ №1  
И.И. Ганеев



## Рабочая программа по внеурочной деятельности

Предмет: «Я - пятиклассник»

Класс: 5 классы.

Педагог-психолог: Шишова Татьяна Николаевна

Количество часов: 18

## **1 Раздел. Пояснительная записка.**

Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы.

Целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации.

Внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона.

Реализация внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность осуществляется посредством реализации рабочих программ внеурочной деятельности. Рабочая программа внеурочной деятельности является обязательным элементом основной образовательной программы, наравне с иными программами, входящими в содержательный раздел основной образовательной программы.

План внеурочной деятельности МБОУ СОШ №1 обеспечивает введение в действие и реализацию требований ФГОС-2021 года (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного образования»).

При составлении плана внеурочной деятельности основного общего образования на 2022/2023 учебный год МБОУ СОШ №1 руководствовалась следующими **нормативными документами:**

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (с изменениями);
- Приказ Минпросвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением ФУМО по общему образованию ФГБНУ «Институт стратегии развития образования» (протокол от 18.03.2022 № 1/22);
- Письмо Минпросвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ».  
(до 2023 года);

- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 30.06.2020 № 16 (СП 3.1/2.43598-20);

- письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 года №ГД-39/04 «О методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ № 254 от 20.05.2020 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- письмо Министерства просвещения от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- письмо Минпросвещения от 26.03.2020 № 07-2408 «О направлении информации с целью организационно-методической поддержки организации дистанционного образования обучающихся с ОВЗ».

Внеурочная деятельность направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений учебных курсов внеурочной деятельности из перечня, предлагаемого МБОУ СОШ №1.

Внеурочная деятельность направлена на:

- 1) создание условий для развития личности ребёнка, развитие его мотивации к познанию и творчеству;
- 2) приобщение обучающихся к общечеловеческим и национальным ценностям и традициям (включая региональные социально-культурные особенности);
- 3) профилактику асоциального поведения;
- 4) создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации школьника, его интеграции в систему отечественной и мировой культуры;
- 5) обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности обучающегося;

**Цель программы:** формирование у обучающихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников.
2. Снизить уровень тревожности пятиклассников.
3. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).
4. Способствовать самопознанию обучающихся 5-х классов и повышению их самооценки.
5. Развивать творческие и организаторские способности обучающихся 5-х классов.
6. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях
7. Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Данная программа составлена на основе «Преподавание психологии 3-11-й классы: Учебное пособие/ Под ред. И. В. Дубровиной. – 2 изд., испр. И доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007г. «Жизненные навыки. Уроки психологии в 5 классе»./Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002. «Впереди у нас – пятый класс». Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: .Битянова М.Р. Питер, 2005.(электронный формат) , Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Лютова Е. К, Моница Г.Б.. -СП. 2005 (электронный формат); Психология – вся Россия <http://www.psycho.all.ru>; [psihologu.info](http://psihologu.info) Энциклопедия школьного

психолога, психологические игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.

## **2 Раздел. Ожидаемые результаты.**

### *Личностные и метапредметные результаты*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.
  - слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
  - признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою

### *Предметные результаты:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;

Контроль изучения курса: в данном курсе не применяется традиционная количественная шкала оценок. Тем не менее планируется достижение определенных результатов, которые необходимо диагностировать в ходе учебного процесса. Правильные ответы сообщаются обучающимся, и на основании этого они имеют возможность оценить себя сами. Кроме того, обучающиеся выполняют ряд творческих работ, результаты которых обсуждаются в группах. Таким образом, контроль ориентирован на само- и взаимоконтроль.

Текущий контроль - устный опрос, письменные проверочные работы.

Итоговый контроль - защита творческих работ (эссе, психологический портрет, творческий отчет по результатам своей работы в течение всего курса). В ходе уроков реализуются четыре функции: диагностическая; конструирующая; рефлексивная; развивающая

### **3 Раздел. Содержание учебного курса.**

#### ***1. Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации (4 часа)***

##### 1. Тренинг «Давайте познакомимся!»

Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

##### 2 «Дорога в пятый класс» мини-тренинг, анкетирование

Цель: профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

##### 3 «Какой я и чем я отличаюсь от других?»

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

##### 4 Тренинг «Познай себя»

Цель: закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

#### ***2. Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения (2 ч)***

1. Исследование успешности адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в среднем звене

2. Исследование у учащихся школьной тревожности (1 ч)

#### ***3. Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену (12 часов)***

##### 1. Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни»

Цели: Познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни.

Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности. Создать условия для первичной оценки подростками своего

здоровья. Помочь школьникам понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

2 Тренинг «Я в своих глазах и в глазах других людей»

Цель: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

3.Тренинг «Мы такие интересные»

Цель: создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе

4.Психологический тренинг «Я и учеба»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

5. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

6. Дискуссия «Школьная оценка».

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

7 Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие»

Цель: профилактика депрессивных состояний в подростковой среде

8.Психологическое занятие «Я и мои учебные достижения»

Цель: саморегуляция психологического состояния.

9. Тренинг по профилактике интернет-зависимости

10. Тренинг «Познаю себя»,

Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки.

11 «Мир информации»

Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

12 Игровой тренинг «Я многое могу»

Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки.

**4 Раздел. Календарно-тематическое планирование.**

№ П/П	Дата проведения				ТЕМА	
	5А	5Б	5В	5Г		Кол –во часов
<b>I</b>					<b><i>Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации</i></b>	<b>4</b>
1	01.09	08.09	05.09	12.09	Тренинговое занятие «Давайте познакомимся!»	1

2	15.09	22.09	19.09	26.09	«Дорога в пятый класс» мини-тренинг, анкетирование	1
3	29.09	06.10	03.10	10.10	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	1
4	13.10	20.10	17.10	24.10	Тренинг «Познай себя»	1
<b>II</b>					<b><i>Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения</i></b>	<b>2</b>
5	27.10	10.11	07.11	14.11	Исследование успешности адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в среднем звене:	1
6	17.11	24.11	21.11	28.11	Исследование у учащихся школьной тревожности	1
<b>III</b>					<b><i>Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену</i></b>	<b>12</b>
7	01.12	08.12	05.12	12.12	<u>«Я и здоровый образ жизни»</u>	1
8	15.12	22.12	19.12	26.12	Тренинг «Я в своих глазах и в глазах других людей»	1
9	19.01	12.01	09.01	16.01	Тренинг «Мы такие интересные»	1
	09.02	26.01	23.01	30.01	Психологическое занятие «Я и учеба»	1
	09.03	02.02	12.02	06.02	Как организовать свои занятия»	1
12	23.03	16.02	27.02	20.02	«Школьная оценка».	1
13	23.03	02.03	27.02	06.03	<u>«Спокойствие, только спокойствие»</u>	1
14	13.04	16.03	13.03	20.03	<u>Я и мои учебные достижения»</u>	1
15	13.04	06.04	13.03	20.03	<u>Тренинг по профилактике интернет-зависимости</u>	1
16	27.04	20.04	03.04	10.04	Тренинг «Познаю себя»,	1
17	11.05	04.05	17.04	24.04	<u>«Мир информации»</u>	1



18	25.05	18.05	15.05	22.05	<u>«Я многое могу»</u>	1
					Итого	18