|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Утверждено приказом  от «29» августа 2023г. № 146 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по внеурочной деятельности**

**«Первый раз в пятый класс»**

Программа составлена на основе трёх программ: «Психология» учебный курс для III – XI классов» авторы А. Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых, рекомендованная редакционно-издательским советом Российской академии образования к использованию в качестве учебно-методического пособия; программа адаптационных психологических занятий «Мы — пятиклассники» Микляевой А.В., Румянцевой П.В. (Микляева А.В., Румянцева П.В.: Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2007.); авторская программа М.Ю.Савченко, Л.А.Обуховой для учащихся 5-х классов «Я и мои одноклассники» (М.Ю.Савченко, Л.А.Обуховой «Я и мои одноклассники».- М.:Вентана-Граф,2002г.,с.230.

Программа рассчитана на учащихся 5 класса общеобразовательной школы.

**Актуальность** «Час психологии» для пятиклассников очевидна. Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту (ФГОС)**,** утвержденному приказом Минобрнауки России 17 декабря 2010 года, психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы ОУ должны обеспечивать, в частности, учет специфики возрастного психофизиологического развития обучающихся, в том числе особенности перехода из младшего школьного возраста в подростковый.

Переход учащихся из начальной школы в основную считается кризисным периодом. Ребенок сталкивается с принципиально новой системой организации учебного процесса: переходы из кабинета в кабинет, множество учителей, с каждым из которых необходимо установить отношения, большее количество школьных дисциплин и некоторые из них совершенно новые для пятиклассника. Учащиеся, которые еще вчера были под постоянным контролем со стороны одного учителя и родителей, теперь должны совмещать учебные и организационные стороны школьной жизни. Таким образом, переход в основную школу требует от пятиклассника мотивированной активности, способности к целеполаганию и смыслообразованию в учебной деятельности, сформированности начальных форм формально-логического интеллекта, определенных учебных знаний, действий, необходимого уровня развития произвольности, способности к саморегуляции, рефлексии и т.д.

Согласно ФГОС второго поколения, данные умения относятся к универсальным учебным действиям (УУД): личностным, коммуникативным, познавательным и регулятивным. Недостаточный уровень сформированности УУД может привести к школьной дезадаптации, которая проявляется в негативном отношении к школе в целом, проявлениях признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакциях на замечания и реплики учителя, нарушениях во взаимоотношениях со сверстниками, нарушениях правил поведения в школе, стойкой неуспеваемости и т.д.

**Цель курса**: оказание поддержки пятиклассникам в период их адаптации к условиям обучения по ФГОС в средней школе.

В результате занятий по этой программе решаются следующие **задачи:**

1. Информирование пятиклассников об особенностях обучения в среднем звене, о нормах и правилах поведения на новом этапе школьной жизни, о способах развития своих способностей.
2. Развитие УУД у учащихся:

* навыков сотрудничества со сверстниками, а также адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
* устойчивой учебной мотивации детей;
* адекватного отношения к своим успехам и неудачам, развитие навыков уверенного поведения;
* представления о себе как о человеке с большими возможностями развития;
* саморегуляции поведения;
* психических процессов (внимания, памяти, мышления).

1. Создание условий для снижения тревожности, формирования групповой сплочённости.

**Срок реализации**: курс рассчитан для учащихся 5 классов в объеме 17 часов в год (первое полугодие, 1 час в неделю).

**II. Планируемые результаты освоения курса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

- успешная адаптация пятиклассников к условиям обучения по ФГОС в средней школе, признаками которой являются:

удовлетворенность процессом обучения и школой в целом;

снижение уровня школьной тревожности;

позитивная динамика эмоционального развития ребенка;

удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителями;

развитие познавательных, регулятивных, личностных и коммуникативных УУД.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся получат представления:

- об особенностях обучения и поведения в среднем звене;

- о требованиях, предъявляемых к пятиклассникам;

- о своих возможностях;

- о своём характере, своих достоинствах и недостатках;

- об особенностях своего мышления, внимания и памяти;

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учащиеся получат опыт:

- самопознания (наблюдения и осознания происходящих в самом себе изменений);

- использования способов саморегуляции;

- произвольного управления поведением, в соответствии с правилами и требованиями школьной жизни и учетом мнения сверстников и учителей;

- работы с тестами и анкетами;

- межличностного общения в группе, когда учитываются разные точки зрения внутри группы, когда договариваются и приходят к общему мнению;

- формулирования вопросов к взрослому с указанием на недостаточность информации или свое непонимание информации.

Система оценки достижений учащихся происходит по итогам групповой рефлексии, результатам психологического тестирования.

В оценке результатов участвуют как педагог-психолог, так сами учащиеся (каждый персонально и вся группа в целом).

**Формы организации учебного процесса**

Программа предусматривает работу учащихся в группах, парах, индивидуальную работу.

Творческая деятельность включает проведение игр, викторин, использование метода проектов, поиск необходимой информации в книгах, в сети Интернет.

**Методы проведения занятий**

Лекция, беседа, игра, самостоятельная работа, творческая работа, практикум.

**III. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во  часов | Дата проведения |  | |
| Тема | Виды деятельности учащихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 1 |  | Пятый класс: что нового? Правила школьной жизни. | Беседа, игровые упражнения |
| 2 | 1 |  | Внимание. Как быть внимательным? | Обсуждения, развивающие упражнения |
|  | 1 |  | Практические упражнения на внимание | Групповые упражнения |
| 3 | 1 |  | Память. Виды памяти. | Обсуждение, развивающие упражнения |
| 4 | 1 |  | Что такое дружба? Просмотр видеоролика «Три товарища», обсуждение. | Практические упражнения на сплочение коллектива |
| 5 | 1 |  | Сюжетно-ролевые игры на сплочение. | Групповые упражнения |
| 6 | 1 |  | Тренинговые упражнения на сплочение коллектива. | Групповые упражнения |
| 7 | 1 |  | Тренинговые упражнения на сплочение коллектива. | Групповые упражнения |
| 8 | 1 |  | Анкетирование «Мои интересы».  Мои интересы и способности. | Беседа, диагностика.  Групповые упражнения |
| 9 | 1 |  | Практическая работа: найди общий интерес с другими людьми. | Групповые упражнения |
| 10 | 1 |  | Тревожность. Что делать, чтобы меньше переживать? | Беседа |
| 11 | 1 |  | Рисунок «Несуществующее животное». Агрессивность, способы её самоконтроля. | Беседа, рисунок |
| 12 | 1 |  | Что я знаю о своем характере? От чего зависит мое поведение? Мой характер и темперамент. | Обсуждение, развивающие упражнения |
| 13 | 1 |  | Как не обидеть окружающих? Мир детей и мир взрослых: как понять взрослых, почему взрослые не верят? Просмотр видеоролика Л.Платонов «Честное слово», В.Осеева «Почему», «Что легче». | Беседа, просмотр ролика |
| 14 | 1 |  | Что же делать, чтобы стать успешным? | Диагностика,  обсуждение |
| 15 | 1 |  | Тренинговые упражнения | Групповые и индивидуальные упражнения |
| 16 | 1 |  | Тренинговые упражнения | Групповые и индивидуальные упражнения |
| 17 | 1 |  | Тренинговые упражнения | Групповые и индивидуальные упражнения |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| Раздел 1. «Я – пятиклассник» - 5 ч. | | |
| 1 | Пятый класс: что нового? Правила школьной жизни. | 1 |
| 2. | Что такое внимание. Как быть внимательным? Практические упражнения. | 2 |
| 3 | Что такое память. Виды памяти. | 1 |
| 4. | Что я знаю о своем характере. От чего зависит мое поведение? Мой характер и темперамент. | 1 |
| Раздел 2. «Я и другие» - 9 ч. | | |
| 5. | Что я знаю о других? Анализ поведения людей с разным темпераментом. Как понять другого человека? От чего зависит настроение и поведение других людей? | 1 |
| 6. | Что такое дружба? Просмотр видеоролика «Три товарища», обсуждение. Сюжетно-ролевые игры, тренинговые упражнения. | 2 |
| 7. | Мои интересы и способности. Анкетирование. Практическая работа: найди общий интерес с другими людьми. Разговор о профессиях. | 2 |
| 8. | Агрессивность, способы её преодоления. Обсуждение: как понять себя и других. Рисунок «Несуществующее животное». Как не обидеть окружающих. Просмотр видеоролика. | 2 |
| 9. | Мир детей и мир взрослых: как понять взрослых, почему взрослые не верят? Практическая работа: что бы я пожелал взрослым и детям? Просмотр видеоролика Л.Платонов «Честное слово», В.Осеева «Почему», «Что легче». | 2 |
| Раздел 3. «Принятие себя» - 3 ч. | | |
| 10. | Тревожность. Что делать, чтобы меньше переживать? | 2 |
| 11. | Что же делать, чтобы стать успешным? Рисунок самого себя | 1 |
|  | Итого | 17 |

**Список литературы:**

1. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.

2. Битянова М. Р. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено// Школьный психолог. — 2001. — № 33.  
Погребняк О.Д. 271-369-319

3. Родионов В., Ступницкая М. Я и Мы. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-го класса. // Школьный психолог № 43, 2002.

4. Бондаревская Р. С. Организация диагностической и коррекпионно-развивающей работы с учащимися 5 классов. — СПб., 1994.

5. Васильев В. В., «Психологические эффекты на уроке», - Воронеж: ВОИПКРО, 1989 г.

6.Белавина О.В. Психологическая диагностика сформированности универсальных учебных действий в средней школе // Известия Российского государственного педагогического университиета им. А. И. Герцена.

7. Овчарова Р. В. «Школьный психолог и семья ученика», - Архангельск: ИППК,

1993 г.

8. М.Ю.Савченко, Л.А.Обухова «Развивающие занятия. Диагностика», – М.: Вентана –Граф, 2002, 230с.

9. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009.-90 с.

10. Степанов С.С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста. – М.:ТЦ Сфера, 2004, - 96 с.

11. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб., 2006.