

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАОЗЕРНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

№ 16 г. ТОМСКА

634009, г. Томск, пер. Сухоозерный, 6

тел./факс 402519, 405974

zaozerom@mail.tomsknet.ru

Утверждаю:

Директор МАОУ Заозерной
СОШ №16 г. Томска

_____/Астраханцева Е.В.

« ____ » _____ 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я-ПЯТИКЛАССНИК»**

База реализации:

Обучающиеся 5-е классы

Педагоги, реализующие программу:

Педагог-психолог: Держанович Е.П.

Дорошенко Е.П.

Шайбакова А.Н.

Томск - 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я -пятиклассник» для обучающихся 5 класса на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее — ФГОС ООО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Я-пятиклассник» составляют следующие документы.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

-

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я-ПЯТИКЛАССНИК"

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, окультуривая 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 подростков в основной школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения.

На курс «Я пятиклассник» в 5 классе отводится 36 ч.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я-ПЯТИКЛАССНИК"

Формирование у учащихся 5-х классов положительного отношения к обучению в основной школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

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 учащихся 5-х классов и повышению их самооценки.
5. Развивать творческие и организаторские способности учащихся 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.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я- ПЯТИКЛАССНИК» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа реализуется в работе с пяти классиками

Программа курса рассчитана на 36 часов, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, тренинги, решения кейсов, коммуникативные и деловые игры, консультации педагога и психолога.

Программа реализуется в течение одного учебного года со школьниками 5-х классов, занятия проводятся 1 раз в неделю.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на социальное, интеллектуальное, но и на

нравственное развитие учащегося. Это проявляется: в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания; в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Я- пятиклассник» программы воспитания; воспитательное значение которых отмечается в программе воспитания; в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Я-пятиклассник», обучающиеся получат возможность формирования

ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Регулятивных

У обучающихся будут сформированы умения:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

Коммуникативных

- осознавать качества необходимые для учащегося основной школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Учитывать выделенные учителем ориентиры в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- Принимать и сохранять учебную задачу;

- Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей и родителей, и других людей;
- Осознавать качества необходимые для учащегося средней школы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. «Можно ли учиться с удовольствием» 9 часов

Тема 1.1 Здесь и сейчас мы собрались. Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения взрослого.

Тема 1.2 «Здравствуй, 5 класс!». Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.

Тема 1.3 Я и мой класс. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных сторон человека: предпочтение, способности, мечты и т.д.

Тема 1.4 Я и моя школа. Знакомство с требованиями основной школы.

Тема 1.5 Принятие правил. Принятие правил поведения в группе; принятие правила группового взаимодействия;

Тема 1.6 Что поможет мне учиться. Формирование учебных умений, Обучение приемам организации учебной деятельности.

Тема 1.7 Легко ли быть учеником. Знакомство с правилами обучения и поведения в основной школе.

Тема 1.8 Оценка и отметка. Определение понятий оценка и отметка, что важнее.

Тема 1.9 Портрет идеального учителя. Обучение правилам поведения и общения со взрослыми. Диагностика представлений детей об учителях.

Раздел 2 «Искусство общения» 7 часов

Тема 2.1 Средства общения. Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения.

Тема 2.2 Какой я собеседник? Изучение индивидуальных, особенностей личности ребёнка.

Тема 2.3 Умение слушать и слышать. Понятие активного слушания. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 2.4 Правила честного спора. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 2.5 Общение без слов. Изучение приемов невербальной коммуникации, развитие представлений учащихся об интерпретации невербальных сигналов в общении.

Тема 2.6 Поговорим рисунками. Передача информации с помощью рисунка.

Тема 2.7 Портрет нашего класса. Создание коллективного коллажа на тему «я-ты, он-она, вместе дружная семья»

Раздел 3 «Мы - команда» 5 часов

Тема 3.1 Наши сходства и различия. Определение понятия «роль»; многообразие жизненных ролей; принятие роли в зависимости от ситуации; определение собственного Я.

Тема 3.2 Как избежать конфликтов. Актуализация опыта детей, связанного с ситуацией «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»; психологические средства избегания конфликта.

Тема 3.3 Сплочённость и доверие. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Тема 3.4 Взаимопонимание и взаимопомощь. Развитие умения вставать на позицию

другого человека, проявлять эмпатию; обсуждение пережитых чувств.

Тема 3.5 Командный дух. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Раздел 4 «Учимся управлять эмоциями» 5 часов

Тема 4.1 Наши эмоции и чувства. Знакомство учащихся с понятиями «эмоции». научить определять эмоциональное состояние других людей.

Тема 4.2 Проявление эмоций и чувств. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных эмоций.

Тема 4.3 Как преодолеть негативные эмоции. Определение способов, помогающих справляться с негативными эмоциями; практическое применение данных способов в конкретных ситуациях.

Тема 4.4 Наши страхи. Коллективное переживание и взаимная поддержка; виды страхов; наличие страхов у каждого человека.

Тема 4.5 Приёмы создания позитивного настроения. Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха.

Раздел 5 «Цель и пути её достижения» 6 часов

Тема 5.1 Значение планов и целей. Знакомство с критериями цели. Дискуссия совместное обсуждение. Навык формулирование цели поступка

Тема 5.2 Какие цели бывают. Анализ собственных ценностей и целей.

Тема 5.3 Как правильно поставить цель. Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.

Тема 5.4 Ложные и истинные цели. Осознание жизненных целей и способов их осуществления. Сказка ложь, да в ней намек.

Тема 5.5 Почему мы не всегда достигаем цели. Повышение уверенности в достижении жизненных целей.

Тема 5.6 Учимся ставить цели. Осмысление личных целей на период обучения в основной школе;

Раздел 6 «Наука отдыхать» 2 часа

Тема 6.1 Правила здорового питания. Воспитание желание здорового образа жизни путем формирования понимания основного рационального сбалансированного питания учащимися.

Тема 6.2 Правила здорового сна. Знакомство с приемами релаксации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

5 КЛАСС (36 ч.) Тематическое планирование рассчитано на изучение курса внеурочной деятельности «Я пятиклассник» (1 ч в неделю).

№	Тема, раздел курса	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся
1	«Можно ли учиться с удовольствием» (9 ч.)	Здесь и сейчас мы собрались. Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения	Занятие-игра. Использование интерактивной доски. Изготовление портрета-

		взрослого. «Здравствуй, 5 класс!». Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе. Я и мой класс. раскрытие различных сторон человека: предпочтение, способности, мечты и т.д. Я и моя школа. Знакомство с требованиями основной школы. Принятие правил поведения в группе; принятие правила группового взаимодействия; Что поможет мне учиться. Формирование учебных умений, Обучение приемам организации учебной деятельности. Легко ли быть учеником. Знакомство с правилами обучения и поведения в основной школе. Оценка и отметка Определение понятий оценка и отметка, что важнее. Портрет идеального учителя. Обучение правилам поведения и общения со взрослыми. Диагностика представлений детей об учителях.	коллажа; Тренинг. Диагностика тревожности, мотивации. Родительское собрание.
2	«Искусство общения» (7 ч)	Средства общения. Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения. Какой я собеседник? Изучение индивидуальных, особенностей личности ребёнка. Умение слушать и слышать. Понятие активного слушания. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека. Правила честного спора. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека. Общение без слов. Изучение приемов невербальной коммуникации, развитие представлений учащихся об	Групповые игры, Беседа, Просмотр видеоролика. Арт-терапия-разговор рисунками. Общих коллаж-рисунок.

		интерпретации невербальных сигналов в общении. Поговорим рисунками. Передача информации с помощью рисунка. Портрет нашего класса. Создание коллективного коллажа на тему «я-ты, он-она, вместе дружная семья»	
3	«Мы - команда» (5 ч.)	Наши сходства и различия. Определение понятия «роль»; многообразие жизненных ролей; принятие роли в зависимости от ситуации; определение собственного Я. Как избежать конфликтов. Актуализация опыта детей, связанного с ситуацией «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»; психологические средства избегания конфликта. Сплочённость и доверие. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий; Взаимопонимание и взаимопомощь. Развитие умения вставать на позицию другого человека, проявлять эмпатию; обсуждение пережитых чувств. Командный дух. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;	Драмматерапия-воспроизведение сцен из жизни. Игры на командообразование. Чтение и обсуждение притч,
4	«Учимся управлять эмоциями» (5 ч)	Наши эмоции и чувства. Знакомство учащихся с понятиями «эмоции. научить определять эмоциональное состояние других людей. Проявление эмоций и чувств. раскрытие различных эмоций. Как преодолеть негативные эмоции. Определение способов, помогающих справляться с негативными эмоциями; практическое применение данных способов в конкретных ситуациях.	Арт-терапия. Изготовление портрета-коллажа; Групповая игра, работа с личными картами.

		Наши страхи. Коллективное переживание и взаимная поддержка; виды страхов; наличие страхов у каждого человека. Приёмы создания позитивного настроения. Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха.	
5	«Цель и пути её достижения» (6 ч)	Значение планов и целей. Знакомство с критериями цели. Дискуссия совместное обсуждение. Навык формулирование цели поступка Какие цели бывают. Анализ собственных ценностей и целей. Как правильно поставить цель. Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения. Ложные и истинные цели. Осознание жизненных целей и способов их осуществления. Сказка ложь, да в ней намек. Почему мы не всегда достигаем цели. Повышение уверенности в достижении жизненных целей. Учимся ставить цели. Осмысление личных целей на период обучения в основной школе;	
6	«Наука отдыхать» (2 ч)	Правила здорового питания. Воспитание желание здорового образа жизни путем формирования понимания основного рационального сбалансированного питания учащимися. Правила здорового сна. Знакомство с приемами релаксации.	Разработка мини проектов в группах. Релаксация

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План (месяц, неделя)	Факт
РАЗДЕЛ 1. Можно ли учиться с удовольствием - 9 часов			
1.	Здесь и сейчас мы собрались.	02-06.09.19.	
2.	Здравствуй, 5 класс!	09-13.09.19	
3.	Я и мой класс.	16-20.09.19.	
4.	Я и моя школа.	23-27.09.19.	
5.	Принятие правил.	30-04.10.19.	
6.	Что поможет мне учиться.	07-11.10.19.	
7.	Легко ли быть учеником.	14-18.10.19.	
8.	Оценка и отметка.	21-25.10.19.	
9.	Портрет идеального учителя.	05-08.11.19	
РАЗДЕЛ 2. Искусство общение – 7 часов			
10.	Средства общения	11-15.11.19.	
11.	Какой я собеседник	18-22.11.19.	
12.	Умение слушать и слышать	25-29.11.19.	
13.	Правила честного спора	02-06.12.19.	
14.	Общение без слов	09-13.12.19.	
15.	Поговорим рисунками	16-20.12.19.	
16.	Портрет нашего класса	23-27.12.18	
РАЗДЕЛ 3. Мы – команда – 5 часов			
17.	Наши сходства и различия	09-10.01.20.	
18.	Как избежать конфликтов	13-17.01.20.	
19.	Сплочённость и доверие	20.-24.01.20.	
20.	Взаимопонимание и взаимопомощь	27-31.01.20.	

21.	Командный дух	03-07.02.20.	
РАЗДЕЛ 4. Учимся управлять эмоциями – 5 часов			
22.	Наши эмоции и чувства	10-14.02.20.	
23.	Проявление эмоций и чувств	17- 21.02.20.	
24.	Как преодолеть негативные эмоции	24-28.02.20.	
25.	Наши страхи	02-06.03.20.	
26.	Приёмы создания позитивного настроения	09 -13.03.20.	
РАЗДЕЛ 5. Цель и пути её достижения – 6 часов			
27.	Значение планов и целей	16-20.03.20.	
28.	Какие цели бывают	30.03-03.04.20.	
29.	Как правильно поставить цель	06-10.04.20.	
30.	Ложные и истинные цели	13-17.04.20.	
31.	Почему мы не всегда достигаем цели	20.04.-24.04.20.	
32.	Учимся ставить цели	27.04 -30.04.20.	
РАЗДЕЛ 6. Наука отдыхать – 2 часа			
33.	Правила здорового питания	04.05-08.05.20	
34.	Правила здорового сна	11-15.05.20.	