

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Городской округ «город Ирбит» Свердловской области**  
**МАОУ «Школа № 5 им. И.О. Родобольского»**

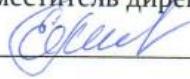
**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

  
Гурьева О.А.  
Протокол № 1  
от «26» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

  
Пищало Е.В.  
Протокол №1  
от «28» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ "Школа №5

им. И.О. Родобольского"

  
2 Адамбирова Л.А.  
Приказ № 219-од  
от «29» августа 2025 г.

**Программа внеурочной деятельности  
для обучающихся 5 класса  
«Познай себя»  
(срок реализации 1 год)**

**г. Ирбит, 2025**

## **Содержание**

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>    1.1 Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Содержание программы изучаемого курса.....</b>	<b>8</b>
<b>3. Материально техническое обеспечение программы.....</b>	<b>9</b>
<b>4. Календарно - тематическое планирование.....</b>	<b>13</b>
<b>5. Планируемый результат.....</b>	<b>15</b>
<b>6. Список используемой литературы.....</b>	<b>16</b>

## **1. Пояснительная записка**

### **1. Введение**

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья из начальной школы — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит сейчас с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помочь мы можем оказать ребятам.

В 5-м классе ко всем проблемам подросткового возраста добавляется проблема адаптации к новым условиям обучения.

Надо заметить, что с понятием "адаптация" тесно связано понятие "готовность к обучению в средней школе". Не все учащиеся начальной школы подготовлены к переходу в среднюю одинаково.

Большинство проблем, трудностей адаптации вызвано двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми.

Процесс социально-психологической адаптации младших подростков с ограниченными возможностями реализуется через систему социальных институтов, одним из которых является школа, где социальные качества личности корректируются и формируются в соответствии с общественно значимыми ценностями.

Социально-психологическая адаптация младших подростков может заключаться в избавлении от чувства страха, одиночества или сокращении сроков социального обучения, когда, опираясь на общественный или групповой опыт, учащиеся избавляются от необходимости проб и ошибок, сразу выбирая более подходящую программу поведения.

Значение социальной адаптации возрастает в условиях кардинальной смены деятельности и социального окружения человека. В ситуации новизны у пятиклассников коррекционной школы особенно остро возникает эмоциональный

дискомфорт и увеличивается риск школьной дезадаптации, когда внутренние психологические проблемы осложняют процесс учения. В этих условиях переход из начальной школы в среднюю является сложным, но при правильной организации он может способствовать психологическому, социальному росту ребенка, в ином случае - может стать болезненным процессом приспособления, привыкания.

Важная роль в успешном прохождении периода адаптации отводится личностным особенностям детей, сформировавшимся на предшествующих этапах развития: умению контактировать с другими людьми, владению необходимыми навыками общения, способности определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими.

Поэтому смысл адаптационного периода в школе состоит в том, чтобы обеспечить его естественное протекание и благополучные результаты. В этих условиях целью работы педагога-психолога является создание условий для успешного обучения выпускников начальной школы в среднем звене, чтобы обеспечить его дальнейшее поступательное развитие и психологическое благополучие.

**Цель программы:** создание социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.

**Задачи:**

1. Сформировать устойчивую учебную мотивацию на фоне позитивной Я-концепции детей, устойчивую самооценку и низкий уровень школьной тревожности.
2. Развивать у детей социальные и коммуникативные умения, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
3. Мобилизация внутреннего ресурса, умения находить и оказывать поддержку.

Разработанная коррекционная программа направлена на создание условий для успешной адаптации пятиклассников к учебным и жизненным ситуациям.

Программа имеет целью развитие средств самопознания тревожных детей, повышение представлений о собственной ценности, на развитие мотивов межличностных отношений и развитие уверенности в собственных силах. Это необходимо для того, чтобы обеспечить ребенка средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать во взаимодействия, решать встающие перед ним каждодневные задачи.

Работу по преодолению школьной дезадаптации необходимо проводить в коллективах детей с первого дня пребывания в школе.

### **Ожидаемые результаты**

- Сохранение и укрепление психического здоровья пятиклассников.
- Повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности.
- Улучшение межличностных отношений между сверстниками.
- Повышение уровня мотивации родителей пятиклассников к участию в жизни класса.

### **Принципы реализации программы**

- Гуманизм
- Демократизм
- Научность
- Индивидуализация и дифференциация
- Систематичность
- Интеграция интеллектуального, морального, эстетического и физического развития

### **Критерии оценки достижения поставленной цели и задач**

- Снижение уровня школьной тревожности у обучающихся пятого класса.
- Снижение числа пятиклассников со школьной дезадаптацией.
- Повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности.
- Повышение уровня коммуникативности пятиклассников

Уровень школьной адаптации ребенка определяется с помощью теста школьной тревожности (Филлипса), анкеты для определения мотивированности к обучению и школьной активности пятиклассников (Н.Г.Лускановой), анкеты

«Мой любимый учитель», ранжирования предметов, ранжирования ценностей, опросника «Чувства в школе», анкеты для учителей «Уровень адаптации обучающихся», анкеты для родителей «Адаптация вашего ребенка к условиям обучения в среднем звене школы», наблюдений.

**Методы и приёмы, используемые в программе:**

1. Ролевые игры. Развыгрывание 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, 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.

**Сроки реализации программы.** Программа «Познай себя» общим объемом 35 часов в год и рассчитана на занятия с обучающимися 5 классов. Занятия проводятся в течение учебного периода 1 час в неделю.

Занятия курса имеют следующую структуру:

1. Введение в тему (актуализация имеющегося опыта и жизетических знаний).
2. Разворачивание темы (эмоциональное включение обучающихся в тему занятия; обеспечение возможности осмыслиения темы, формирование новых представлений).
3. Индивидуализация темы (развитие самопознания)

4. Завершение темы (релаксация, снятие излишнего эмоционального напряжения).

**Возрастная характеристика группы.** Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших подростков (11-12 лет).

Программа психолого-педагогического сопровождения составлена в соответствии с требованиями Закона №273 РФ «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

**Рабочая программа учебного курса, разработанная и адаптированная на основе программы «Я -пятиклассник» Чехутской Е.А. предполагает внесение изменений:**

- по количеству часов, отводимых на изучение элементов содержания программы, учитывая особенности обучающихся;
- в порядок изучения разделов программы, что предполагает увеличение количества времени отводимых на изучение сложных тем курса
- по разделению на модули.

## План программных мероприятий

<b>Содержание работы</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Группа участников</b>	<b>Сроки</b>	<b>Предполагаемый результат</b>
1. Психолого-педагогическая диагностика	1. Методика «Социометрия», Опросник «Чувства в школе», Опросник «Отношение к учебным предметам», Опросник «Черты идеального учителя», Методика «Открытое письмо родителям», Тест «Оценка уровня школьной тревожности» автор Б. Н. Филлипс	5 «А», 5 «Б», 5 «В»	Сентябрь  Апрель	Своевременное выявление детей «группы риска» с целью коррекции и координации работ всех служб школы.  Вторичная диагностики для отслеживания результатов проведения программы
2.Коррекционно-развивающая работа	1. Индивидуальные или групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися, попавшими в «группу риска» по результатам диагностики	5 «А», 5 «Б», 5 «В»	При получении результатов диагностики	Коррекция возникших затруднений, нормализация психического состояния пятиклассников
3. Консультирование	1. Консультирование учащихся с целью оказания поддержки в преодолении кризисных ситуаций.  2. Консультирование учителей, родителей по результатам диагностики особенностей адаптации уч. 5 класса к обучению в средней школе: - Ознакомление с результатами	5 «А», 5 «Б», 5 «В»  Педагоги, родители	В течение года  В течение года	Сохранение психического здоровья учащихся  Разрешение проблемных ситуаций. Обеспечение индивидуально развития каждого ученика.

	диагностик; - Знакомство с рекомендациями пед.-психолога и выработка совместных рекомендаций; - Просвещение по вопросам адаптации.			
4. Просветительская и профилактическая работа	<p><b><u>Для родителей:</u></b></p> <p>1. Собрание для родителей "Предподростковый возраст. Особенности. Рекомендации"</p> <p>2. Родительское собрание «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения в среднем звене школы»</p> <p><b><u>Для педагогов:</u></b></p> <p>1. Распространение памяток «Советы по созданию условий для полной адаптации учащихся 5 класса к обучению в среднем звене»</p>	Родители учащихся 5 кл.  Родители учащихся 5 кл.  Кл. рук-ли, Педагоги-предметники	Октябрь  Декабрь  сентябрь	Повышение психологической компетентности в вопросах переживаемого детьми периода, принятие родителями на себя определённой ответственности за ребёнка, совместное решение проблемных ситуаций.  Повышение психологической компетентности в вопросах переживаемого детьми периода.

## 2. Содержание программы изучаемого курса

Наименование разделов	Всего часов	Характеристика деятельности	
Можно ли учиться с удовольствием	3	-Формирование восприятие относительности рамок «хорошо - плохо»; -Формирование конструктивного	

		отношения к неудачам, ошибкам;  -Анализ достигнутых успехов;
Искусство общение	8	-Развитие коммуникативных умений.
Мы - команда	8	-Формирование адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого человека;
Учимся управлять эмоциями	5	-Овладение приемами по снижению психического напряжения в школьных ситуациях;
Цель и пути её достижения	5	- Формирование учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности;
Наука отдыхать	3	-Формирование навыков, связанных с самоорганизацией и контролем досуга во внеклассное время;  -Овладение приемами релаксации во внеклассное время.
Резерв	3	

**Итого: 35 ч**

### **3. Материально техническое обеспечение программы.**

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.Библиотечный фонд</b>	
1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.	1
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007	1
3. Ю.А.Голубева(и др.).-Тренинги с подростками: программы,конспекты занятий. Волгоград: Учитель,2013.-206 с.	1
4. С.А. Коробкина.Адаптация обучающихся на сложных возрастных этапах:система работы с детьми,родителями,педагогами. Волгоград:Учитель,2011.-238 с.	
<b>2.Технические средства обучения</b>	
1. Ноутбук	1
2. Мультимедийный проектор.	1
3. Ксерокс.	1
<b>3. Оборудование кабинета</b>	
1. Классная доска.	1
2. Комплект ученической мебели.	1
<b>4. Планируется к приобретению</b>	
1. Комплект метафорических карт «Я и все все все»	1
2. Набор карт «Странометр»	1

3. Набор карт «Звереметр»	1
4. Набор карт для игры «Мафия»	

**Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:**

-Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всей группы в целом.

-Принцип активной включенности каждого ученика в процесс, а не пассивное созерцание со стороны;

-Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

**Основой организации работы с обучающимися в данной программе является система дидактических принципов:**

-Принцип психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса

-Принцип целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

-Принцип вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

-Принцип творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающих занятий и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у обучающихся устойчивого интереса к самопознанию, а также рефлексии.

**Универсальные учебные действия (УУД)** – это способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта; совокупность действий учащегося,

обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этой деятельности.

УУД делятся на четыре основные группы:

I. *Коммуникативные* УУД обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию учащихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности), умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

II. *Личностные действия* УУД обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (умение соотносить поступки и события с принятymi этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить два вида действий:

- 1) действие смыслообразования;
- 2) действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания.

III. *Регулятивные действия* УУД обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности.

К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль в форме сличения способа действия и его результата, коррекция, оценка, волевая саморегуляция.

IV. *Познавательные* УУД включают общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем.

### **Планируемые результаты реализации программы**

#### **Научится:**

- Высказывать свою точку зрения;
- Находить общий язык со сверстниками;

#### **Получит возможность научиться:**

- 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;
- Навыкам коммуникации в коллективе;

**Основными критериями усвоения материала являются:**

- осознанный интерес к занятиям;
- творческое отношение к выполнению заданий;
- высокая активность при выполнении психологических упражнений;
- вторичная диагностика.

## **Список используемой литературы**

- 1.Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.
- 2.Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007
- 3.Ю.А.Голубева(и др.).-Тренинги с подростками: программы,конспекты занятий. Волгоград: Учитель,2013.-206 с.
- 4.С.А. Коробкина.Адаптация обучающихся на сложных возрастных этапах:система работы с детьми,родителями,педагогами. Волгоград:Учитель,2011.-238 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830098

Владелец Адамбаева Людмила Анатольевна

Действителен с 06.11.2025 по 06.11.2026