

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

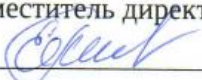


Гурьева О.А.

Протокол № 1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Пицало Е.В.

Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Школа №5

им. И.О. Родобольского"



Адамсбаева 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

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

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 помощь 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 научения, 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. Рольевые 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, 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 житейских знаний).

2. Развертывание темы (эмоциональное включение обучающихся в тему занятия; обеспечение возможности осмысления 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

Содержание работы	Формы и методы	Группа участников	Сроки	Предполагаемый результат
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	<u>Для родителей:</u> 1. Собрание для родителей "Предподростковый возраст. Особенности. Рекомендации" 2. Родительское собрание «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения в среднем звене школы» <u>Для педагогов:</u> 1. Распространение памяток «Советы по созданию условий для полной адаптации учащихся 5 класса к обучению в среднем звене»	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 внеурочное время; -Овладение приемами релаксации во внеурочное время.
Резерв	3	

Итого: 35 ч

3. Материально техническое обеспечение программы.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд	
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.	1
2. Технические средства обучения	
1. Ноутбук	1
2. Мультимедийный проектор.	1
3. Ксерокс.	1
3. Оборудование кабинета	
1. Классная доска.	1
2. Комплект ученической мебели.	1
4. Планируется к приобретению	
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 принятыми 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