**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича**

****

**Рабочая программа**

 **внеурочной деятельности**

по социальному направлению

**«Новичок в средней школе»**

для обучающихся 5 классов

2023-2024 учебный год

|  |
| --- |
| **Составитель:**Бердова Вероника Викторовна,Педагог –психолог высшей квалификационной категории |

Игрим

2023 г.

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Новичок в средней школе» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игримская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича, с учетом авторских программ: «Первый раз в 5класс: Программа адаптации детей к средней школе» (автор Коблик Е.Г.); «Я и Мы» тренинговые занятия по формированию социальных навыков для обучающихся 5-го класса (авторы: Родионов В.,Ступницкая М.).

Согласно учебному плану на реализацию программы отводится в 5 классе 34 часа в год.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде стартовой и итоговой психологической диагностики, итогового занятия по каждому изученному разделу и по курсу в целом.

Реализация рабочей программы в полном объеме достигается при необходимости за счет использования современных педагогических технологий, в том числе дистанционных.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Рабочая программа реализуется с учетом программы воспитания школы.

**Цель:** оказание психолого-педагогической поддержки обучающихся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

**Задачи:**

1. Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
2. Формирование устойчивой учебной мотивации детей;
3. Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
4. Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
5. Освоение детьми школьных правил;
6. Выработка норм и правил жизни класса;
7. Формирование адекватных форм поведения в новыхшкольных ситуациях;
8. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

**Взаимосвязь с программой воспитания**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;

в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Универсальные учебные действия (УУД), которые формируются в ходе работы (далее указываются основные из них):

1*. Личностные УУД:*

* принятие социальной роли ученика 5 класса;
* снижение уровня тревожности в адаптационный период;
* развитие устойчивой учебной мотивации;
* формирование адекватной самооценки;
* принятие моральных, конвенциональных и персональных форм поведения.

*2. Регулятивные УУД*

* формирование способности к саморегуляции;

3*. Познавательные УУД*

* формулирование проблемы;
* самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера в различных жизненных ситуациях.

4*. Коммуникативные УУД:*

* социальная компетентность;
* учет позиции других людей;
* умение слушать и вступать в диалог;
* участие в коллективном обсуждении проблем;
* интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
* умение мирного выхода из конфликтных ситуаций;
* признание возможности существования различных точек зрения.

*5.Предметные УУД:*

* приобретение ребенком социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своим педагогом как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.
* получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие детей между собой на уровне класса, школы.
* получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, юный человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Раздел 1. Мы и школа**

1. **Введение в программу.**

 Установление контакта с группой. Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в группе, выработка ритуала прощания, приветствия. Принципы психодиагностики. Индивидуальная рабочая тетрадь «Я-пятиклассник» как форма фиксации данных по программе.

1. **Познай себя.**

Проведение стартовой психологической диагностики учащихся. Введения правила трех «С». Мотивация учащихся к повышению уровня самоконтроля собственного поведения.

1. **Здравствуй, 5 класс!**

Формирование групповой сплоченности. Осознание позиции «Ученика средней школы». Прощание с начальной школой. Прояснение своих целей на время обучения в пятом классе.

1. **Что такое 5 класс?**
Развитие представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы. Позитивное отношение к своим возможностям, умение преодолевать возникающие трудности и оказывать поддержку другим; помогать осмыслению себя как члена группы, способной оказывать поддержку. Мобилизация внутреннего ресурса.
2. **Новичок в средней школе.**

Развитие умения навыка учиться. Планирование деятельности. Обсуждение новых условий учебного процесса в средней школе.

1. **Узнай свою школу.**

Знакомство со школьными правилами. Осознание особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

1. **Легко ли быть учеником?**

Осознание детьми, какие качества необходимы хорошему ученику. Развитие воображения и навыков совместной деятельности.

1. **Что поможет мне учиться?**

Правила работы на уроке. Формирование учебных навыков. Способствование самораскрытию детей и развитию эмпатии.

1. **Ставим цели.**

Формирование основ целеполагания. Осмысление личных целей на период обучения в пятом классе.

1. **Наши учителя.**

Расширение и обогащение навыков общения с учителями. Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки. Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

**Раздел 2. Я и мы**

1. **Мы и наши близкие.**

Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.

Развитие представления о роли близких в жизни человека; формирование убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни, а также стремления самому оказывать им помощь; осмысление своих возможностей по оказанию поддержки близким людям.

1. **Мы и наше настроение.**
Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения.
Представления о факторах, влияющих на настроение людей; развитие навыков произвольного влияния на собственное настроение; осмысление приобретенного опыта.
2. **Мы и наши негативные переживания.**

Повышение эмоциональной устойчивости детей; формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.

1. **Мы и наши страхи.**

Школьные страхи. Способы их преодоления. Снижение школьной тревожности.

1. **Мы и наши привычки.**

Формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек.
Закрепление навыков соблюдения личной гигиены, убеждений в преимуществах опрятности и аккуратности.
Развитие представлений о значении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, режима питания.

1. **Мы, наши недостатки и наши достоинства.**
Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, преодолевать слабости и использовать преимущества. Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности; развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера; формирование стремления преодолевать свои слабости, развивать достоинства и использовать преимущества; принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования.
2. **Мы и наша память.**

Понятие о памяти человека. Основные процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Особенности произвольного и непроизвольного запоминания, отличие этих видов памяти друг от друга. Кратковременная и долговременная память. Развитие памяти.

1. **Мы наше внимание.**

Понятие о внимании. Виды внимания: произвольное и непроизвольное внимание. Внутреннее усилие и контроль. Интерес и внимание. Рассеянность как недостаток внимания. Свойства внимания. Значение внимания для выполнения игровой, учебной, познавательной деятельности. Связь внимания с восприятием, памятью, мышлением. Способы развития тренировки внимания. Психологические игры на развитие внимания.

1. **Мы и наше мышление.**

Психологические игры на развитие мышления. Роль мышления в жизни человека. Головной мозг как орган, обеспечивающий возможность мышления. Простейшие представления о головном мозге человека. Рассмотрение возможностей человеческого мозга. Любознательность. Умение задавать вопросы как важная мыслительная способность. Активность человеческой мысли. Наблюдение за протеканием собственной мыслительной деятельности. Ум как способность человека мыслить.

1. **Мы, наши права и обязанности.**
Развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей; развитие представлений о своих обязанностях; формирование уважения к чужим правам и стремления отстаивать свои права.
Актуализировать представления о правах и обязанностях; развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права; осмыслить полученный опыт.
2. **Мы и наш класс.**
Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».
Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; обеспечить каждому участнику обратную связь от группы; развивать умение оказывать и принимать поддержку окружающих; осмыслить себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

**Раздел 3. Я + ты=мы**

1. **Игра «Необитаемый остров».**

Развитие навыков эффективного общения и умений действовать сообща. Осознание участниками своих целей и ценностей, выявление взаимоотношений участников игры.

1. **Дружба.**

Проработка возможных выходов из конфликтных ситуаций; развитие эмпатии. Снижение тревожности, достижение внутригрупповой сплоченности, осмысление своего персонального "Я" как части общего "Мы".

1. **Понимаем ли мы друг друга?**

Показать значимость собственного "Я"; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания

1. **Конфликт или взаимодействие?**

Развитие навыков общения и разрешения конфликтов. Обучение детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

1. **Учимся владеть собой.**

Познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других.Обучение основным способам снижения тревоги в стрессовой ситуации. Развитие эмоциональной сферы.

1. **Игра «Все вместе».**

Осмысление опыта, полученного в ходе тренингов: снижение тревожности в связи с началом нового этапа обучения, развитие навыков группового общения (умения оказывать и принимать помощь группы).

1. **Познай себя.**

Проведение итоговой психологической диагностики учащихся. Подведение итогов правила трех «С».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1.Мы и школа** |  |  |
| 1 | Введение в программу | 1 | Подгрупповая работа, беседа | <https://infourok.ru/programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-novichok-v-sredney-shkole-klass-3210607.html>  |
| 2 | Познай себя | 1 | Подгрупповая диагностическая работа |
| 3 | Здравствуй, 5 класс! | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |
| 4 | Что такое 5 класс? | 1 | Групповая работа, беседа |
| 5 | Новичок в средней школе | 1 | Подгрупповая работа, беседа |
| 6 | Узнай свою школу | 1 | Подгрупповая работа, беседа |
| 7 | Легко ли быть учеником? | 1 | Подгрупповая работа, развивающее занятие |
| 8-9 | Что поможет мне учиться? | 2 | Подгрупповая работа, развивающее занятие |
| 10 | Ставим цели | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |
| 11 | Наши учителя | 1 | Подгрупповая работа, коррекция |
| **Раздел 2. Я и мы** |  |  |
| 12 | Мы и наши близкие | 1 | Подгрупповая работа, тренинг | <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/498468-ja-i-moja-shkola>  |
| 13 | Мы и наше настроение | 1 | Подгрупповая работа, развивающее занятие |
| 14 | Мы и наши негативные переживания | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |
| 15 | Мы и наши страхи | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |
| 16 | Мы и наши привычки  | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |
| 17 | Мы, наши недостатки и наши достоинства | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |
| 18-19 | Мы и наша память | 2 | Подгрупповая работа, развивающее занятие |
| 20-21 | Мы наше внимание | 2 | Подгрупповая работа, развивающее занятие |
| 22 | Мы и наше мышление  | 1 | Подгрупповая работа, развивающее занятие |
| 23 | Мы, наши права и обязанности | 1 | Подгрупповая работа, развивающее занятие |
| 24-25 | Мы и наш класс | 2 | Подгрупповая работа, развивающее занятие |
| **Раздел 3.Я+ты=мы** |  |  |
| 26 | Игра Необитаемый остров | 1 | Подгрупповая работа, тренинг | <https://multiurok.ru/files/programma-vneurochnoi-deiatelnosti-dlia-uchashch-2.html> |
| 27 | Дружба  | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |
| 28 | Понимаем ли мы друг друга? | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |
| 29 | Конфликт или взаимодействие? | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |
| 30 | Учимся владеть собой | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |
| 31-33 | Игра «Все вместе» | 3 | Подгрупповая работа, развивающее занятие |
| 34 | Познай себя | 1 | Подгрупповая работа, тренинг |