Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №176»

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МАОУ «Лицей №176»
М.П. Корнева _____
« 01» 09.2025 г.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Я- пятиклассник »

Уровень основного общего образования.
Срок освоения: первое полугодие

Составитель:
педагог-психолог:
Аглиулина Надежда Гавриловна

2025г.
г. Новосибирск

Общая характеристика адаптационно-развивающиеся программы
«Я- пятиклассник»

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется , чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. Поэтому необходимо время, чтобы ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям. В зависимости от различных факторов уровень адаптации детей к новым условиям может быть разным: высоким, нормальным и низким. Совместные усилия учителей, родителей, школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения. Исходя из этого, была разработана коррекционно-развивающая программа работы с пятиклассниками в период адаптации.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т. п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

Данная программа направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим. В условиях перехода ребенка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, учителям-предметникам, обстановке и коллективу.

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

Задачи:

1. Нормализовать уровень тревожности пятиклассников.
2. Развить навыки сотрудничества со сверстниками , преподавателями и другими сотрудниками школы и т.п.).
3. Развить навыки уверенного поведения и стрессоустойчивости.
4. Обучить навыкам работы с индивидуальными и групповыми учебными проектами психологической направленности.

В соответствии с этими задачами можно выделить *основные направления* работы по адаптации детей к новой школьной жизни.

1. Психологическая диагностика.
2. Консультативная работа с педагогами и родителями.
3. Методическая работа.

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МАОУ «Лицей № 176»
М.П. Корнева
18.12.2015

4. Профилактическая работа.
5. Коррекционно-развивающая работа.
6. Аналитическая работа.

Ожидаемые результаты:

- приобретение навыков эффективного взаимодействия со сверстниками;
- снижение уровня тревожности;
- развитие навыков уверенного поведения
- развитие исследовательской деятельности школьников посредством создания и защиты психологических проектов.
- нормализация уровня мотивации.

Адресат программы: данная программа рассчитана на обучающихся 5-х классов и включает в себя 17 занятий, продолжительность каждого из которых 45 минут.

Периодичность: занятия проводятся один раз в неделю первое полугодие.

Форма занятий: выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий; соревнования, психологические тренинги и релаксации.

Структура занятий

1. Приветствие
2. Вводная часть
3. Основная часть
4. Завершение занятия. Рефлексия

Методическое и материально-техническое программы «Я- пятиклассник»:

Занятия проводятся в оборудованном учебном кабинете, оснащенном интерактивной доской, мультимедийным проектором, компьютером, учебной доской. Для организации практической работы с учащимися используются: ватман, акварельные краски, бумага, ножницы, клей, мягкие игрушки, набор масок, веревка, скотч, нитки, материал для конструирования (газеты, пластиковые трубочки,…бамбуковые палочки…).

Личностные и метапредметные результаты адаптационно-развивающей программы «Я- пятиклассник»

1.	Овладение навыками адаптации в динамично изменяющейся образовательной и коммуникативной среде.
2.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося уровня ООО, развитие **мотивов** учебной деятельности и формирование **личностного смысла** учения;
3.	Развитие навыков **сотрудничества** со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МАОУ «Лицей № 176»
М.Г. Корнева
18.12.2015

4. Овладение способностью **принимать и сохранять цели и задачи** учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

5. Освоение **способов решения проблем** творческого и поискового характера;

6. Формирование умения **планировать, контролировать и оценивать учебные действия** в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

7. Освоение **познавательной** и **личностной рефлексии**;

8. Активное использование **речевых средств** и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – **ИКТ**) для решения коммуникативных и познавательных задач в рамках учебных проектов;

9. Готовность конструктивно **разрешать конфликты** посредством учета интересов сторон и **сотрудничества**;

Тематический план:

№ занятия	Название занятия	Психологические упражнения (техники)	Кол-во (часов)
Занятие №1	**Класс как группа. Выработка правил.** Цели: – сформировать группу участников; – способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; – выяснить ожидания детей (техника «Послание в бутылке» - Я в конце 5-го класса); - Обсуждение и принятие основных форм итоговых работ обучающихся (проектов, презентаций, разработок, памяток и т.п.)	Упр. «Алфавит имен», «Наши правила», **Упр.** ***«Мои наблюдения»,*** «Круг на доске», «Шкатулка исполнения желаний» (актуализация перспективного запроса)	1 час
Занятие №2	**Тренинг на сплочение и командообразование «Находим друзей»** Цели: – способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; – помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; – повысить самооценку детей.	**Упр.** «Если весело живется, делай так…» (разминка) **Упр.** ***«Мои наблюдения»*** «Ищу человека» или **«Найди того, кто...»** **Упр.** «Построения», **«Сколько человек**	1 час

Копия верна
Директор МАОУ «Лицей № 136»
М.П. Корнева
18.12.2015

		хлопало?» Упр. «Веревка» Упр. «Пустой или полный»	
Занятие №3	**Оценка уровня социально-психологической адаптации (входная диагностика)**	Тест школьной тревожности Филлипса. Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой. «Цветные письма» - определение психологической комфортности учащихся на разных уроках.	1 час
Занятие №4	**У нас новенький!** Развитие навыков сотрудничества и умений соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.	Упр. «Спорим вы не знали …» **Упр. *«Мои наблюдения»*** «Предложенные обстоятельства» Упр.«Настоящий друг» **,** видеоролик «Цепочка добра», «Цирк бабочек»	1 час
Занятие №5	**Я и учеба.** Формирование положительного отношения подростков к учению, мотивов учения.	Упр. «Я в круге», **Упр. *«Мои наблюдения»*** «Выбор мотива» (парная работа)	1 час
Занятие №6	**Что помогает учиться?** Цели: – помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; – способствовать формированию учебных навыков; – способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.	Упр. «Твоя школа такая, какой ты ее видишь…» **Упр. *«Мои наблюдения»*** Упр. «Рисунок школы» Упр. «Лучший мотив»	1 час
Занятие №7	**Что значит быть настоящим учителем?** Цели: – 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.	Упр. «Портрет идеального учителя» **Упр. *«Мои наблюдения»***	1 час
Занятие №8	**Трудности выбора: конфликт или взаимодействие?** Классификация конфликтов. Позитивные и негативные последствия. Аргументация в конфликте (упражнение «Картошка и капуста») Моделирование и разрешение конфликтных ситуаций в игровой форме	**Упр. *«Мои наблюдения»*** Упр. «На мосту», «Да или нет», «Психологическое айкидо»	1 час
Занятие №9	**Управление негативными эмоциями** Классификация положительных, негативных и нейтральных эмоций Управление эмоциями Техники релаксации	Упр. «Управление гневом», **Упр. *«Мои наблюдения»*** Просмотр и обсуждение роликов «Маска», «Ку-ку»	1 час
Занятие №10	**«В здоровом теле…». Как сохранить свое здоровье?** Цель: профилактика здорового образа жизни, формирование полезных привычек	«Рисунок контура человека» **Упр. *«Мои наблюдения»***	1 час

18.12.2025

		«Полезные привычки»	
Занятие №11	**Учимся ставить цели** От цели к нравственным ценностям	Упражнение «Табуретка ценностей», **Упр.** ***«Мои наблюдения»*** просмотр и обсуждение видеоролика «В поисках смысла жизни»	1 час
Занятие №12-14	**Школа внимания. Что значит быть внимательным?** **Практикум. Развитие внимательности** **Практикум. Обучение приемам скорочтения**	Упражнения на развитие внимания: «Муха», «Лабиринт», «Иллюзии»	3 часа
	Техники запоминания	Упражнения на развитие памяти: «Фотограф», «Предметы на столе»	
	Техники убеждения (уверенного поведения)	Упр. «Трудное слово НЕТ!»	
	ТРИЗ - психология	Упр.«Данетки», ТРИЗ-задачи для мозгового штурма	
	Развитие воображения (арт-терапия)	Упр.«Мастерская»	
Занятие №15-16	**Защита проектов обучающихся.** Обобщающие занятия Влияние негативных переживаний на мотивацию, познавательную активность ребенка Цели: – повышение эмоциональной устойчивости детей; – формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; – формирование умения адекватно воспринимать неудачи («Психология неудачника»).		2 часа
Занятие №17	**Оценка уровня социально-психологической адаптации (повторная диагностика)**	Тест школьной тревожности Филлипса. Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой. «Цветные письма» - определение психологической комфортности учащихся на разных уроках.	1 час
	Итого **17 часов**		

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ «Лицей № 176»
М.П. Корнева
18.12.2025