

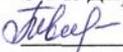
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Прибайкальский район

МОУ "Мостовская ООШ"

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 24 от
12.04.2022

Согласовано
Зам. директора по УВР
 Кузьмина Т.И.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Я – пятиклассник»

(Адаптация пятиклассников на новой ступени обучения)

для 5 класса основного общего образования

на 2022/2023 учебный год

Составитель: Дружинина Валентина Викторовна

педагог-психолог

(34 часа)

Мостовка
2022

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я-ПЯТИКЛАССНИК»

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я – пятиклассник», направленная на адаптацию пятиклассников к условиям обучения в среднем звене школы, составлена на основе Примерной программы «Впереди у нас – пятый класс». Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. Под редакцией М.Р. Битяновой. СПб.: Питер, 2005..

Одним из наиболее стрессогенных периодов в жизни школьника является переход из начального звена в среднее, когда максимально усиливается воздействие неблагоприятных факторов на ребенка, что ведет к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению успеваемости, повышению уровня тревожности и агрессивности и т.д. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что ведёт к конфликтным ситуациям в школьном коллективе.

Курс « Я – пятиклассник» призван создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

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

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников.
- Снизить уровень тревожности пятиклассников.
- Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).
- Способствовать самопознанию учащихся 5-х классов и повышению их самооценки.
- Развивать творческие и организаторские способности учащихся 5-х классов.
- Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях
- Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Переход учеников из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Данная психолого-педагогическая программа предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Программа включает в себя 34 занятий. Состоит из практической и теоретической частей.

Параллельно с проведением занятий для учащихся осуществляется индивидуальное и групповое консультирование родителей и педагогов по проблеме адаптации пятиклассников.

Для выявления личностных особенностей учащихся и определения эмоционального состояния каждого ребенка на занятиях проводятся такие проективные методики, как «Несуществующее животное», «Кактус» и «Дерево».

На занятиях необходимо создать теплую, дружескую, но в тоже время рабочую атмосферу, чтобы адаптация пятиклассников прошла успешно.

Занятия проводятся в форме психологических часов, организация детского коллектива в виде кружка. В программе используются такие методы как:

1. Ролевые 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.

Контроль знаний и умений проводится в виде первичной диагностики, промежуточной диагностики, диагностика на конец года, ответы на вопросы, домашнее задание.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа по внеурочной деятельности «Я-пятиклассник» предназначена для успешного прохождения адаптационного периода при переходе в среднее звено пятиклассников. Программа рассчитана на 34 часа по одному занятию в неделю с продолжительностью 45 мин. Период обучения курса с сентября по май. Программа включает в себя диагностические процедуры, необходимые для

формирования группы и отслеживания эффективности проводимых занятий. Основным содержанием занятий являются игры и тренинговые упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоциональной сферы ребенка. Структура каждого занятия включает ритуалы приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Занятия построены таким образом, что вне зависимости от темы занятия происходит развитие различных видов универсальных учебных действий: коммуникативных, личностных, регулятивных и познавательных. После проведения коррекционно-развивающих занятий обязательным является проведение повторной диагностики с целью выявления динамики развития ребенка. Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших подростков (11-12 лет).

Планируемые воспитательные мероприятия:

1. Конкурс проектов «Создание буклета «Здорово быть здоровым».
2. Выставка рисунков «Мои увлечения».
3. Ролевая игра «Наш класс-команда!»
4. Проект «Флэшмоб «Здоровым быть здорово!».

1. Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации

1. Тренинг «Давайте познакомимся!»

Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

1) Ритуал приветствия: Здравствуй – те (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

2) Работа по теме.

Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им» (Приложение 1)

Проективная методика «Несуществующее животное»

2 «Дорога в пятый класс» мини-тренинг, анкетирование

Цель: профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Продолжи фразу»

Упражнение «Те, кто...»

Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая)

Упражнение «Что важно для меня?»

Анкета для пятиклассников (Приложение 2)

Рефлексия.

Притча «Одноклассники» (Приложение 1)

3 «Какой я и чем я отличаюсь от других?»

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Ласковое имя»

Анкета «Вот я какой!» (Приложение 3)

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

«Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой.

Рефлексия.

4 Тренинг «Познай себя»

Занятие 1. (1 ч)

Цель: закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Упражнение «Имя и качество»

Упражнение «Букет».

Упражнение «Немного о себе».

Игра «Встреча взглядами».

Какой я человек?

6. Упражнение «Я — первый».

7. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии?

— Что запомнилось?

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

Ритуал прощания.

Занятие 2 (1 ч)

Цель: отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

1. Настрой на занятие. Игра: «Море волнуется раз...» (самонаблюдение)..

2. Бросать друг другу мяч с любым вопросом "о тебе".

3. Упражнение "«Кто я? Какой я?» (самооценка, самоанализ)

4. Работа с положительными и отрицательными качествами. Обсуждение.

Необходимо продолжить письменно три предложения:

1. Я думаю, что я...;

2. Другие считают, что я...;
3. Мне хочется быть...
4. Игра "Ошибки Мишани". Обсуждение.
5. Релаксационное упражнение.
6. Игра "Я — настоящий. Я — супер".
7. Рассказать про себя что-нибудь хорошее.
8. Рефлексия занятия.

Что понравилось?

Какие испытали трудности?

Кого трудней оценивать – себя или других?

9. Домашнее задание.

2. Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения (4 ч)

5. Исследование успешности адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в среднем звене

1. Методика школьная мотивация Н.Г. Лускановой.

2. Проективная методика «Рисунок школы»

6. Диагностика у пятиклассников особенностей отношения к себе(1 ч)

1. Самооценка (Дембо - Рубинштейн);

2. Проективная методика «Рисунок семьи»

7. Исследование у учащихся школьной тревожности(1 ч)

1. Методика «Изучение школьной тревожности» Филипса.

2. Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»

8. Изучение социально-психологического климата класса(1 ч)

1. «Социометия» Морено

2. Психологические игры на общение

3. Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену

9. Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни». Проект «Создание буклета «Здорово быть здоровым».

Цели:

Познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни.

Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности.

Создать условия для первичной оценки подростками своего здоровья.

Помочь школьникам понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

1) Упражнение “Ассоциации”.

- 2) Упражнение “Здоровье-богатство?”.
- 3) Упражнение “Ассоциации”.
- 4) Упражнение “Анализ вредных привычек” (физкультминутка).
- 5) Работа в группах с дополнительной литературой.
- 6) Обобщение.
- 7) Обратная связь “Откровенно говоря”, раздача памяток.
- 8) Подведение итогов. Рефлексия.

10 Тренинг «Я в своих глазах и в глазах других людей»

Цель: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

1. Упражнение «Сигнал».
2. Упражнение «Подарок».
3. Тест «Каким ты выглядишь в глазах других».
4. Игра «Комиссионный магазин».
5. Дискуссия:
 - Что оказалось самым трудным в этом упражнении?
 - Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?
 - От каких качеств хотелось избавиться?
 - Какие качества хотелось приобрести?
6. Упражнение «Приятный разговор».
7. Упражнение «Зеркало».
8. Обсуждение упражнения:
 - Легко или трудно вам было повторять движения?
 - Кому было легко?
 - А в чем были трудности?
10. Ритуал прощания.

11. Тренинг «Мы такие интересные». Выставка рисунков «Мои увлечения»

Цель: создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе

1. Упражнение «Давайте поздороваемся»
2. "Я знаю, что ты любишь" с запоминанием других.
3. Один начинает предложение, другой его заканчивает. 4. Дискуссия «Гипотетическая ситуация – если не надо в школу»

Цель: формирование положительной школьной мотивации.

Обсуждение: Какова же роль знаний в жизни человека?

5. Релаксационное упражнение.

6. Упражнение «Что важно для меня?»

7. Совместный рисунок.

8. Рефлексия занятия.

9. Домашнее задание.

12. Психологический тренинг «Я и учеба»

1. Упражнение «От всей души...»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

2. Методика «Незаконченные предложения».

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении подростков.

3. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

4. Игра «Выпутываемся из проблем».

5. Релаксационное упражнение.

6. Дискуссия «Школьная оценка».

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

Рисунок «Мое настроение в школе»

Цель: эмоционально-графическое реагирование состояний подростка, снятие напряжения.

8. Рефлексия занятия.

Домашнее задание «Мои эмоции: помогают или мешают» (Примеры из жизни).

13 Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие»

Цель: профилактика депрессивных состояний в подростковой среде

Ритуал приветствия

Игра «Снежный ком»

Теоретическая часть «Понятие стресса»

Упражнение «Чепуха»

Упражнение «Пересадка сердца»

Упражнение «Мусорное ведро»

Рефлексия

Ритуал прощания

14. Психологическое занятие «Я и мои учебные достижения»

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

2. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

4. Релаксация «Цветок»

Цель: саморегуляция психологического состояния.

5. Упражнение: «Настоящий ученик – это...»

6. Дискуссия по вопросам:

7. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)

8. Анализ занятия (обратная связь).

15. Тренинг по профилактике интернет-зависимости

1. Ритуал приветствия. 2. Работа по теме «Сколько мы сидим в интернете?»

3. Игра «Зоопарк».

4. Игры - испытание «Машинки»

5. «Покажи фразу»

6. Рефлексия занятия

16. Тренинг «Познаю себя», развитие уверенности школьников

1. Упражнение «Глубокое дыхание».

2. Упражнение «Консилиум».

3. Обсуждение упражнения:

— Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

— Какие выводы вы сделали?

— Как вы понимаете постулаты: «Думай позитивно» и «Не делай из мухи слона»?

4. Упражнение «Релаксация».

5. Упражнение «Воображаемое проигрывание».

6. Обсуждение упражнения:

— Можно ли заранее продумать, что вы будете говорить и как будете себя вести в трудной ситуации?

— Сколько возможных вариантов поведения вы успели придумать?

— Что вам показалось наиболее сложным?

— Были ли моменты, в которых вы не были уверены в том, что именно следует делать?

7. Ритуал прощания.

17 «Мир информации»

Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Мое приветствие».

Упражнение «Память на лица».

Упражнение «Испорченный телефон».

Притча «Два волка» (Приложение 3).

Рефлексия.

18. Игровой тренинг «Я многое могу»

Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Догадайся».

Упражнение «Ладонь».

Упражнение «Я могу, я умею».

Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго» (Приложение 3).

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

Рефлексия.

19. Игровой тренинг «Я многое могу» 2 часть

Упражнение «Пересядьте все те, кто...».

Упражнение «Ассоциации».

Упражнение «Волшебная рука».

Здравствуй , Я, мой любимый.

Упражнение «Хорошо или плохо».

Дискуссия по упражнению:

— Какую сторону качества — позитивную или негативную легче найти?

— Все ли качества имеют две стороны?

— Есть стопроцентно хорошие качества или, наоборот, плохие?

Мой портрет в лучах солнца.

Ритуал прощания

20. Игровой тренинг «Будь внимателен»

1. Упражнение на воображение.

2. Упражнение «Эксперимент».

Цель: активизация внимания подростков.

3. Мини-лекция «Правила самоорганизации внимания».

Цель: познакомить подростков с эффективными способами самоорганизации внимания.

4. Методика «Расстановка чисел».

Цель: оценка произвольного внимания подростков.

Упражнение «Письмо».

21. Игровой тренинг «Будь внимателен» 2 часть

Цель: развитие внимания, групповое сплочение, снятие возбуждения.

. 1. Упражнение «Шестерка».

Цель: активизация и тренировка внимания и сообразительности подростков.

. 2. Игра «Не повторяться!»

Цель: развитие внимательности, расширение словарного запаса.

3. Игра «Два дела одновременно».

Цель: развитие внимания сразу к нескольким объектам.

4. Рефлексия занятия.

23. «Мир Эмоций» мини-лекция

Цель: познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

Ритуал приветствия.

Работа по теме. «Наши эмоции»

Упражнение «Угадай эмоцию».

3. Упражнение «Поставь балл эмоции».

Притча «Обида на песке» (Приложение 3).

Рефлексия.

24. «Мои Эмоции» игры и упражнения (2 часть)

Ритуал приветствия «Хорошее настроение»

Разминка. Игра «Наоборот»

Игра «Назови эмоцию»

Игра «Собери эмоцию»

Этюд «Теремок»

Упражнение «Закончи предложение»

Упражнение «Пирог эмоций»

Упражнение «Цвет настроения»

Ритуал прощания

4. Программа группового взаимодействия «Мы – единое целое»

25 «Наш класс-команда».

Приветствие

Упражнение «Строй»

Упражнение «Кочки»

Упражнение «Пирамида»

Упражнение «Свеча доверия»

Упражнение «Путаница»

Упражнение «Ботинки»

Обобщение. Рефлексия тренинга.

26. Ролевая игра «Наш класс-команда!» часть 2

Цель: формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Гусеничка».

Работа в группах.

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)
2. «Знаки ПРОдвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).
3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).
4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

27. Психологическое занятие «Поддержать друга»

1. Приветствие
2. Добрый – злой мяч
3. Беседа «Будем учиться на отлично!»
4. Релаксационное упражнение.
5. Игра «Наши учителя»
6. Упражнение «Вот я какой! Угадали?»
7. Игра «Наши учителя»
8. Рефлексия занятия

28. Психологическое занятие «Поддержать друга» часть 2

Приветствие

Упражнение «От всей души...»

Игра «Выпутываемся из проблем»

Игра «Мое настроение в школе»

Релаксационное упражнение

Рефлексия занятия

29. Тренинг-профилактика «Здоровым быть – здорово!». Проект «Флэшмоб «Здоровым быть здорово!».

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей

Приветствие

Притча «Легенда о напыщенном мандарине»

Мозговой штурм «Что такое здоровье»

Упражнение «Что формирует здоровье?»

Упражнение «Меняйся»

Упражнение «Улыбка по кругу»

Рефлексия занятия

30. Психологический тренинг «Портрет класса»

Цель: Осознание своего класса как сообщества. Принятие индивидуальности каждого.

Приветствие

Игра попутчики

Создание карты «Страна –пятый класс» Создание символа класса, Распределение ролей и обязанностей.

Игра «Ассоциации»

Рефлексия занятия

31 «Понимаем ли мы друг друга»(1 ч)

Цель: показать з.начимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Мне в тебе нравится».

Упражнение «Рисунок по инструкции».

Упражнение «Кораблик успехов».

Упражнение «Пойми меня».

Игра-шутка «Пойми меня».

Игра «Гомеостат».

Рефлексия

32 «Без друзей меня чуть-чуть»

Цель: совершенствовать навыки общения.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Дерево и ветер».

Упражнение «Кораблекрушение».

Упражнение «Рисунок дружбы».

Упражнение «Групповая дискуссия».

Пословицы и поговорки о дружбе (Приложение 4)

Рефлексия.

33. «Мы и наш самый дружный класс»

Цель: снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Коллаж класса».

Упражнение «Какие мы».

Проективная методика «Дерево».

Оценка эффективности занятий.

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

34. Итоговая диагностика по результатам коррекционно-развивающей программы адаптации пятиклассников Сравнение по итогам результата

1. Методика школьная мотивация Н.Г. Лускановой.

2. Тест «Чувства в школе».

3. Тест на тревожность Филлипа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные и метапредметные результаты

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

Предметные результаты:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- 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;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

– осознавать качества необходимые для учащегося средней школы:

– оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации

Реализация воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности:

- передача обучающимся социально значимых знаний,
- развитие коммуникативных компетенций обучающихся,
- воспитание у них культуры общения,
- развитие умений слушать и слышать других,
- воспитание уважения чужого мнения и отстаивание своего собственного,
- воспитание терпимого отношения к разнообразию взглядов людей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Название раздела и тем программы	Количество часов			Дата	Форма проведения занятия Виды деятельност и	Виды и форма контроля	Электронн ые (цифровые) образовател ные ресурсы
		Всег о	контрол ьные работы	Практич ес- кие работ ы				
1	<p><i>Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации</i></p> <p>Тренинговое занятие «Давайте познакомимся!»</p>	1		1	07.09. 2022	<p><i>Тренинги, групповые дискуссии, ролевые игры, моделирование образцов поведения, рисуночная арт-терапия</i></p> <p>Участвуют в играх на знакомство,</p> <p>Размышляют над притчей «Если хочешь быть счастливым, будь им», выполняют проективный тест «Несуществующее животное».</p>	Самооценка	http://www.edu.ru

2	«Дорога в пятый класс» мини-тренинг, анкетирование	1		1	14.09. 2022	Участвуют в психологических играх, Отвечают на вопросы анкеты «Пятиклассник».	Устный опрос. Самооценка	http://www.edu.ru
3	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	1		1	21.09. 2022	Выполняют анкету «Вот я какой!», графическую методику М.А. Панфиловой «Кактус»	Устный опрос. Самооценка	
4	Тренинг «Познай себя»	1		1	28.09. 2022	Участвуют в психологических играх и упражнениях, рассказывают о своих чувствах.	Устный опрос. Самооценка	
5	Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения Исследование успешности адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в	1		1	05.10. 2022	Тесты для диагностики социально-психологической адаптации Выполняют тест «Школьная мотивация»	Устный опрос. Самооценка	

	среднем звене:					Н.Г. Лускановой., Проективную методику «Рисунок школы»		
6	Исследование у учащихся школьной тревожности	1		1	12.10. 2022	Выполняют методику «Изучение школьной тревожности» Филиппа. Отвечают на вопросы опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»	Устный опрос. Самооценка	http://www.edu.ru
7	Диагностика у пятиклассников особенностей отношения к себе	1		1	19.10. 2022	Выполняют тест на самооценку (Дембо - Рубинштейн); Проективную методику «Рисунок семьи».	Устный опрос. Самооценка	

8	Изучение социально-психологического климата класса	1		1	26.10.2022	Выполняют тест «Соцометрия» Морено, играют в игры на общение.	Устный опрос. Самооценка	http://www.edu.ru
9	Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни». Проект «Создание буклета «Здорово быть здоровым»	1		1	09.11.2022	Тренинги, групповые дискуссии, ролевые игры, Участвуют в психологических упражнениях, размышление над мини-лекцией	Творческий отчет	http://www.edu.ru
10	Тренинг «Я в своих глазах и в глазах других людей»	1		1	16.11.2022	Участвуют в дискуссии, релаксационные упражнения	Устный опрос. Самооценка	
11	Тренинг «Мы такие интересные». Выставка рисунков «Мои увлечения»	1		1	23.11.2022	Участвуют в психологических играх, дискуссиях	Творческий отчет	https://ru.wikipedia.org
12	Психологическое занятие «Я и учеба»	1		1	30.11.2022	Рассуждают над темой, слушают лекцию,	Устный опрос. Самооценка	

						выступают в дискуссиях		
13	Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие»	1		1	07.12.2022	Участвуют в играх и релаксационных упражнениях, рассказывают о своих чувствах	Устный опрос. Самооценка	
14	Психологическое занятие «Я и мои учебные достижения»	1		1	14.12.2022	Рассказывают о своих школьных победах, выполняют упражнения.	Устный опрос. Самооценка	
15	Тренинг по профилактике интернет-зависимости	1		1	21.12.2022	Слушают мини-лекцию по теме, участвуют в играх и упражнениях.	Устный опрос. Самооценка	
16	Тренинг «Познаю себя», развитие уверенности школьников	1		1	28.12.2022	Участвуют в ролевых играх, выполняют упражнения на развитие уверенности	Устный опрос. Самооценка	
17	«Мир информации», арт-терапия	1		1	11.01.2023	Слушают мини-лекцию,	Устный опрос. Самооценка	

						высказывают свое мнение , рисуют вырезают из журнала материал	ка	
18	Игровой тренинг «Я многое могу»	1		1	18.01. 2023	Участвуют в ролевых играх, выполняют упражнения на развитие уверенности	Устный опрос. Самооцен ка	
19	Игровой тренинг «Я многое могу» (часть 2)	1		1	25.01. 2023	Участвуют в психологичес ких играх; рисуют коллаж	Устный опрос. Самооцен ка	
20	Занятие «Будь внимателен»	1		1	01.02. 2023	Участвуют в ролевых играх, взаимодейств уют друг с другом, высказывают свое мнение о занятиях	Устный опрос. Самооцен ка	
21	Занятие «Будь внимателен» (2 часть)	1		1	08.02. 2023	Выполняют психологичес кие упражнения на внимание	Устный опрос. Самооцен ка	
22	«Мир эмоций», мини-	1		1	22.02.	Слушают	Устный	

	лекция				2023	мини – лекцию «Правила самоорганизации внимания», выполняют упражнения	опрос. Самооценка	
23	Мир эмоций» (2 часть)	1		1	01.03. 2023	Слушают мини-лекцию, отвечают на вопросы, участвуют в релаксационном упражнении	Устный опрос. Самооценка	
24	<i>Программа для группового взаимодействия</i> <i>«Мы - единое целое»</i> «Наш класс - команда»	1		1	09.03. 2023	<i>Психологические тренинги, арт-терапия</i> Участвуют в психологических играх на сплочение	Устный опрос. Самооценка	
25	Ролевая игра «Наш класс – команда»	1		1	15.03. 2023	Выполняют упражнения, играют в ролевые игры,	Самооценка	https://ru.wikipedia.org

						взаимодейств уют друг с другом		
26	Психологическое занятие «поддержать друга»	1		1	05.04. 2023	Выполняют психологичес кие упражнения, участвуют в играх	Устный опрос. Самооцен ка	
27	Психологическое занятие «Поддержать друга» часть 2	1		1	12.04. 2023	Участвуют в беседе, рассуждают, высказывают свое мнение», играют		https://ru.wik ipedia.org
28	Тренинг-профилактика «Здоровым быть здорово». Проект «Флэшмоб «Здоровым быть здорово!»	1		1	19.04. 2023	Участвуют в беседе, выполняют игры и упражнения		https://ru.wik ipedia.org
29	«Портрет класса»	1	1		26.04. 2023	Выполняют творческого задание создание карты «Страна – пятый класс». Рефлексия занятия.	Творческ ий отчет	
30	«Понимаем ли мы друг друга»	1	1		03.05. 2023	Участие в арт-терапии,		

						рисование на свободную тему.		
31	«Без друзей меня чуть-чуть»	1		1	10.05.2023	Выполнение фрактального рисования		
32	«Мы и наш самый дружный класс»	1	1		17.05.2023	Выполнение проективной методики «Дерево»		
33	Итоговая диагностика по результатам коррекционно-развивающей программы адаптации пятиклассника	1	1		22.05.2023	Выполняют тест .Г. Лускановой «Мотивация к школе», тест на тревожность, тест «Чувства в школе»		
34	Сравнительный анализ по итогам результатов.	1	1			Творческий отчет		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	5	29				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Виды и форма контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации</i> Тренинговое занятие «Давайте познакомимся!»	1		1	07.09.2022	Устный опрос. Самооценка
2	«Дорога в пятый класс» мини-тренинг, анкетирование	1		1	14.09.2022	Устный опрос. Самооценка
3	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	1		1	21.09.2022	Устный опрос. Самооценка
4	Тренинг «Познай себя»	1		1	28.09.2022	Устный опрос. Самооценка
5	<i>Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения</i> Исследование успешности адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в среднем звене:	1		1	05.10.2022	Устный опрос. Самооценка
6	Исследование у учащихся школьной тревожности	1		1	12.10.2022	Устный опрос. Самооценка
7	Диагностика у пятиклассников особенностей отношения к себе	1		1	19.10.2022	Устный опрос. Самооценка
8	Изучение социально-психологического климата класса	1		1	26.10.2022	Устный опрос. Самооценка

9	Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни». Проект «Создание буклета «Здорово быть здоровым»	1		1	09.11.202 2	Устный опрос. Самооценка
10	Тренинг «Я в своих глазах и в глазах других людей»	1		1	16.11.202 2	Устный опрос. Самооценка
11	Тренинг «Мы такие интересные». Выставка рисунков «Мои увлечения»	1		1	23.11.202 2	Устный опрос. Самооценка
12	Психологическое занятие «Я и учеба»	1		1	30.11.202 2	Устный опрос. Самооценка
13	Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие»	1		1	07.12.202 2	Устный опрос. Самооценка
14	Психологическое занятие «Я и мои учебные достижения»	1		1	14.12.202 2	Устный опрос. Самооценка
15	Тренинг по профилактике интернет-зависимости	1		1	21.12.202 2	Устный опрос. Самооценка
16	Тренинг «Познаю себя», развитие уверенности школьников	1		1	28.12.202 2	Устный опрос. Самооценка
17	«Мир информации», арт-терапия	1		1	11.01.202 3	Устный опрос. Самооценка
18	Игровой тренинг «Я многое могу»	1		1	18.01.202 3	Устный опрос. Самооценка
19	Игровой тренинг «Я многое могу» (часть 2)	1		1	25.01.202 3	Устный опрос. Самооценка
20	Занятие «Будь внимателен»	1		1	01.02.202	Устный опрос.

					3	Самооценка
21	Занятие «Будь внимателен» (2 часть)	1		1	08.02.202 3	Устный опрос. Самооценка
22	«Мир эмоций», мини-лекция	1		1	22.02.202 3	Устный опрос. Самооценка
23	Мир эмоций» (2 часть)	1		1	01.03.202 3	Устный опрос. Самооценка
24	<i>Программа для группового взаимодействия</i> <i>«Мы - единое целое»</i> «Наш класс - команда»	1		1	09.03.202 3	Устный опрос. Самооценка
25	Ролевая игра «Наш класс – команда»	1		1	15.03.202 3	Устный опрос. Самооценка
26	Психологическое занятие «поддержать друга»	1		1	05.04.202 3	Устный опрос. Самооценка
27	Психологическое занятие «Поддержать друга» часть 2	1		1	12.04.202 3	Устный опрос. Самооценка
28	Тренинг-профилактика «Здоровым быть здорово». Проект «Флэшмоб «Здоровым быть здорово!»	1	1		19.04.202 3	Устный опрос. Самооценка
29	«Портрет класса»	1	1		26.04.202 3	Устный опрос. Самооценка
30	«Понимаем ли мы друг друга»	1	1		03.05.202 3	Устный опрос. Самооценка

31	«Без друзей меня чуть-чуть»	1	1		10.05.202 3	Творческий отчет
32	«Мы и наш самый дружный класс»	1	1		17.05.202 3	Творческий отчет
33	Итоговая диагностика по результатам коррекционно-развивающей программы адаптации пятиклассника	1	1		22.05.202 3	Творческий отчет
34	Сравнительный анализ по итогам результатов.	1	1		25.05.202 3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. 1. Битянова М.Р. «Впереди у нас – пятый класс». Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: Питер, 2005. (электронный формат)
2. 2. Лютова Е. К, Монина Г.Б.. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. -СП. 2005 (электронный формат)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
2. Википедия <https://ru.wikipedia.org>
3. Интерактивные ЦОР <http://fcior.edu.ru> ; <http://school-collection.edu.ru>

Притчи

«Если хочешь быть счастливым, будь им»

- Горе мне, горе, - вздыхал человек, сидя на лавке, и слезы ручьем катились по его лицу.
- Что ты все ноешь? - рассердилась жена. - Если хочешь быть счастливым, будь им.
- Как же мне быть счастливым, если счастье не приходит ко мне. Зато несчастья одним за другим сыплются на мою бедную голову. Урожай не созрел, крыша прохудилась, забор сломался, ноги болят. Ох, горе мне, горе, - плакал человек.

Услышало Счастье эти стенания и пожалело беднягу. Решило оно заглянуть к нему в дом.

Постучало Счастье в окошко и проговорило: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

- Подожди плакать, посмотри, что-то сияет в нашем окошке, - остановила человека жена.
 - Закрой шторы. Этот свет слепит меня и мешает горевать, - велел человек жене и снова зарыдал.
- Жена закрыла шторы, села рядом на скамейку и тоже заплакала.

Удивилось Счастье и улетело прочь.

«Одноклассники»

Повстречал однажды богатый человек нищего, и узнал в нем своего бывшего одноклассника.

- Повезло тебе, - сказал ему нищий, - Все у тебя есть, а я голодаю и ночью под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий.

- Да, ты прав, - сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, - учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь.

«Два волка»

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

«Обида на песке»

Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину". Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь". Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: "Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему"? Друг ответил: "Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это".

Анкета для пятиклассников

Анкета используется для изучения трудностей адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация). Внимание! Вторая часть анкеты – анонимна.

Продолжи, пожалуйста, предложения:

Когда я прихожу в школу _____

Самое интересное в школе это _____

Самый трудный предмет для меня _____

Мне мешает учиться _____

Мне помогает учиться _____

Мой класс _____

Я бы хотел сидеть за одной партой с (*напиши 2-3 фамилии*) _____

Я бы не хотел сидеть за одной партой с (*напиши 2-3 фамилии*) _____

К себе на день рождения я бы пригласил (*напиши 2-3 фамилии*) _____

К себе на день рождения я бы не пригласил (*напиши 2-3 фамилии*) _____

Я учусь в школе для того, чтобы _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Спасибо!

.....

Линия отреза

Мне нужна помощь учителя по (*укажи предмет*) _____

Я не понимаю объяснения учителя на (*укажи предмет*) _____

Я часто боюсь, что могу получить не только тройку, но и двойку на (*укажи предмет*) _____

Особенно много заданий задают по (*укажи предмет*) _____

На выполнение домашнего задания обычно я трачу (*укажи время*) _____

Учитель больше спрашивает, чем объясняет на (*укажи предмет*) _____

Я боюсь отвечать на уроке _____

Спасибо!

Анкета «Вот я какой!»

Меня зовут _____

Мне _____ лет

У меня _____ глаза
У меня _____ волосы
Я проживаю по адресу _____
Моя любимая еда _____
Мой любимый цвет _____
Мое любимое животное _____
Моя любимая книга _____
Моя любимая телевизионная передача _____
Самый прекрасный фильм, который я видел (а) _____
В себе я люблю _____
Моя любимая игра _____
Моего лучшего друга зовут _____
Лучше всего я умею _____
Больше всего я боюсь _____
Самая заветная мечта _____

Сказка О. Горьковой «Фламинго»

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к нему и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видит это зрелище, никогда этого не забудет.

Тебе интересно узнать, откуда появились фламинго? Тогда слушай.

Жило – было маленькое облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дует ветер, и больше всего на свете оно любило смотреть на закат. Однажды мимо облачка пролетали маленькие цветные птички. Они ему очень понравились, ему захотелось полетать с ними, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками.

- Куда вы летите? – спросило облако.

- Мы, птички, куда хотим, туда и летаем, - сказала одна.

- Да-да, - подтвердила другая. – Мы можем летать, куда нам хочется.

- Возьмите меня с собой, - попросило облачко.

- Ха-ха-ха, - засмеялись птички, - да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое облако, которое летит туда, куда дует ветер, - сказали птички и улетели.

Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что

маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее серое облако».

Однажды вечером, когда приближался закат, облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

- Какая разница, - подумало облако. – Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым облаком.

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

- Как ты посмело забраться на мою территорию? Вы, облака, только мешаетесь нам – ветрам. За это я разобью тебя о скалу, - сказал ветер.

Облачко пыталось оправдаться, сказать, что это какой – то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

- Неужели я его больше не увижу, - подумало облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день.

- Что же мне делать? Надо попробовать улететь от ветра.

В этот момент ветер со всей силы кинул облачко в скалу. Облачко оттолкнулось и попыталось улететь, но ветер схватил его и опять швырнул в скалу. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил облачко, разогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся», - решило облачко и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за облачком. Облачко старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью. Облачко думало: «Какое же это чудо! Я – птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу!» Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица и как хорошо она летит!» Маленькое серое облачко превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди называли «фламинго».

Пословицы и поговорки о дружбе

Дружба — дело святое.

Дружбу за деньги не купишь.

Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.

Гору разрушает ветер, людскую дружбу — слово.

Дружба — как стекло: разобьешь — не сложишь.

Крепкую дружбу и топором не разрубишь.

Птица сильна крыльями, а человек дружбой.

Дружба дружбе рознь — иную хоть брось.

Человек без друзей, что дерево без корней.

Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

Не мил и свет, когда друга нет.

Нет друга — ищи, а нашел — береги.

Ищущий друга без изъяна остается без друга.

Не узнавай друга в три дня, узнавай в три года.

Легче друга потерять, чем найти.

Верному другу цены нет.

Верный друг — ценнейший клад.

Когда друг просит — не существует «завтра».

Сам погибай, а товарища выручай.

Друга любить — себя не щадить.

Не бросай друга в несчастье.

Друзья познаются в беде.

Без беды друга не узнаешь.

Конь познается при горе, а друг при беде.

Не тот друг, что медом мажет, а тот, кто правду в глаза скажет.

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.

С кем поведешься, от того и наберешься.

Недруг поддакивает, а друг спорит.