

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижежуравская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНА

На заседании методического клуба
МБОУ «Нижежуравская ООШ»

Председатель МК
_____ О.Е.Донченко

Протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Нижежуравская ООШ»

Л.И. Домницкая

приказ от _____ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

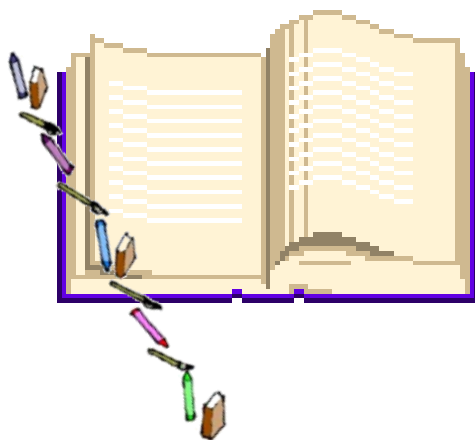
внеурочной деятельности

«Тропинки к своему Я»

Класс: 5

Учитель: Рябышенкова Н.Д.

2021-2022 учебный год



ПРОВЕРЕНА

Заместитель директора

_____ О.Ф.Долгих

« _____ » августа 20____г.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....3-5
2. Содержание курса.....6-9
3. Планируемые результаты освоения учебного курса.....10-13
4. Тематическое планирование.....13-15

Пояснительная записка

Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультуривая которые учитель осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников, содействует развитию их способностей.

Переход из начальной школы в основную — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению. 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.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;

- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

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.

Задачи:

1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников.
2. Снизить уровень тревожности пятиклассников.
3. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).
4. Способствовать самопознанию учащихся 5-х классов и повышению их самооценки.
5. Развивать творческие и организаторские способности учащихся 5-х классов.
6. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях

7. Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Рабочая программа регламентируется следующими основными нормативными актами:

- Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Образовательная программа МБОУ «Нижежуравская ООШ»;
- Программа развития МБОУ «Нижежуравская ООШ»;
- Календарный график МБОУ «Нижежуравская ООШ»;
- Учебная программа специального курса «Первый раз в пятый класс!»

Коблик Е. Г. М., 2007

Программа предназначена для реализации в 5 классах.

Продолжительность реализации программы: 1 занятие один раз в неделю в течение учебного года.

Содержание курса

На первом этапе работы изучается мотивационная сфера учащихся на этапе перехода в среднее звено школы как показателя одной из составляющих личностных УУД. Так же исследуется уровень и характер тревожности, связанной со школой у детей.

На втором этапе основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На третьем этапе проводится работа с основными психологическими проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

На четвертом этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

На пятом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

На шестом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я»

(позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Методы и техники, используемые в программе

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. *Психологические занятия, упражнения.*
3. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
4. *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»).
5. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
6. *Метафорические истории и притчи.*

Принципы работы тренинговой группы

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

Структура занятия

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры спланивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Планируемые результаты освоения учебного курса

1. *Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний о нормах коллективной жизни; об

основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями

2. *Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом)*: развитие ценностных отношений школьника к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

3. *Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно-окрашенного социального действия)*: опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Реализация программы направлена на достижение следующих результатов:

Личностные – развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

Метапредметные – освоение учащимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Предметные – приобретение навыков общения и сотрудничества; формирование и развитие навыков речевого этикета и культуры поведения; развитие коммуникативных умений в процессе общения; формирование нравственных ценностей, приобретение опыта творческой и проектной деятельности.

Личностные универсальные учебные действия:

- ценностно-смысловая ориентация учащихся;
- нравственно-этическое оценивание;
- действие смыслообразования;

—способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение выражать свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- планирование совместной деятельности;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- целеполагание;
- волевая саморегуляция;
- коррекция;
- оценка качества и уровня усвоения.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- умение структурировать знания;
- смысловое чтение;
- выделение и формулирование учебной цели;
- планирование деятельности для достижения результата.

Логические:

- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей;
- классификация объектов;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

Данная программа нацелена на достижение следующих *воспитательных результатов:*

- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- первоначальный опыт участия в природоохранной деятельности в школе, на пришкольном участке, по месту жительства.

Планируемые результаты воспитания ориентируются на следующие критерии:

1. Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в диалоге (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в монологическом высказывании (рассказ, описание, творческая работа);
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
- активное участие в альтруистической деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

2. Изменения объема УУД, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;

—объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:

—способность объективно оценивать поведение других людей и собственное;

—сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

В результате занятий у обучающихся будут развиты следующие **качества личности:**

—волевые (целеустремленность, самостоятельность, инициативность, выдержка, решительность, организованность, самоконтроль);

—социально-личностные (общительность, активность, бесконфликтность, вежливость, дисциплинированность, коммуникабельность).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов	Дата проведения
1	Круглый стол «Начинаем разговор. Букварь класса»	1	06.09
2	Дискуссия «Что такое 5-й класс»	1	13.09
3-4	Тестирование: - изучение учебной мотивации; - определение уровня школьной тревожности.	2	20.09 27.09
5	Викторина «Мы такие интересные»	1	04.10
6	Беседа «Доверие»	1	11.10

7	Круглый стол «Уважая себя, уважайте других»	1	18.10
8	Игра «Какой я на уроке»	1	25.10
9	Викторина «В первый раз в пятый класс»		08.11
10	Устный журнал «Планета моего класса»	1	15.11
11	Анкетирование «Познай себя»	1	22.11
12	Беседа «Техника каракулей»	1	29.11
13	Дискуссия «Новичок в средней школе»	1	06.12
14	Беседа «Я и учеба»	1	13.12
15	Круглый стол «Я глазами других»	1	20.12
16	Дискуссия «Понимаем ли мы друг друга?»	1	27.12
17	Беседа «Мир эмоций»	1	17.01.2022г.
18	Круглый стол «Наши эмоции»	1	24.01
19	Игра «Хозяин эмоций»	1	31.01
20	Дискуссия «Наши учителя»	1	07.02
21	Круглый стол «Ищу друга»	1	14.02
22	Круглый стол «Культура учебного труда»	1	21.02
23	Беседа «Мы и наши близкие»	1	28.02
24	Круглый стол «Мы и наше настроение - от кого и от чего оно зависит»	1	07.03
25-	Тестирование:		14.03
26	- изучение учебной мотивации; - определение уровня школьной тревожности.		28.03
27	Игра «Режим дня пятиклассника»	1	04.04
28	Игра «Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1	11.04
29	Мы и наши привычки (здоровое питание)»	1	18.04

30	Викторина «Наши права и наши обязанности»	1	25.04
31	Дискуссия «Будь внимателен»	1	30.04
32	Тренировочное занятие «Самоорганизация»	1	16.05
33	Игра «Золотая рыбка»	1	23.05
34	Наш дружный 5 класс. Подведем итоги.	1	30.05
	ИТОГО		34