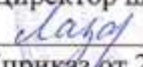



Приложение к ООП ООО (5-9 класс)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА Г.А.БЕРДИЧЕВСКОГО

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
 И.В.Лазаренко
(приказ от 27.08.2025 № 210)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Первый раз в 5 класс»

для учащихся 5 классов

Составитель: Филонова Татьяна Ивановна,

педагог-психолог

НОВОЧЕРКАССК 2025

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Первый раз в 5 класс» для учащихся 5 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности Первый раз в 5 класс для учащихся 5 класса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (в редакции приказа от 22.01.2024 № 31), на основе федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 (в редакции приказа от 09.10.2024 № 704), основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 31 имени Г.А.Бердичевского (ООП ООО), на основе авторской программы по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования, а также планируемых результатов основного общего образования.

Программа имеет социально-гуманитарную направленность и позволяет решать не только психолого-педагогические задачи, но и задачи успешной адаптации и социализации подростка на новой ступени школьного обучения. Данная программа является профилактической и направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников, 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. Особенностью программы является учёт закономерностей возрастного развития младших подростков.

Переход из младшей 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.

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.

Основная цель программы - содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации пятиклассников к школьному обучению, формированию УУД (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику стать успешным в учебной деятельности, познакомиться с нормами школьной жизни, научиться адекватно воспринимать требования учителя и определять оптимальный ритм работы, научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, смогут найти свое место в школьной жизни).

В соответствии с целью сформулированы **задачи**:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 31 имени Г.А. Бердичевского на 2025-2026 учебный год на изучение предмета в 5 классе отводится 1 час в неделю в первом полугодии, что составляет 16 часов. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 31 имени Г.А. Бердичевского на 2025-2026 учебный год на реализацию программы по курсу запланировано 16 часов (тематическое планирование составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

Содержание и тематическое планирование курса.

Интеллектуальное и личностное развитие обучающихся в новых измененных условиях являются залогом их успешной адаптации, как учебной, так и социальной, а также залогом сохранения их психического здоровья. Это определяет основное содержание программы.

№ п/п	Тема	Содержание темы	Кол-во часов
1.	«Знакомство»	Создание условий для более близкого знакомства детей; развитие концентрации внимания. Сформировать группу участников; способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; выяснить	1

		ожидания детей; развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.	
2.	«Стартовая диагностика»	Изучить уровень развития познавательной деятельности и характер тревожности, связанной со школой, у пятиклассников, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.	1
3.	«Здравствуй, пятый класс!»	Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личных целей, способствовать формированию групповой сплоченности.	1
4.	«Кто Я, какой Я?»	Формирование правильного представления о себе, чувства уверенности в себе; развитие умения расслабляться, снимать психо-эмоциональное напряжение; развитие внимания, зрительной памяти, воображения, моторной координации.	1
5.	«Трудно ли быть настоящим учителем? Легко ли быть учеником?»	Развитие коммуникативных навыков, 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.	1
6.	«Агрессивность в школе. Конфликты и причины их появления»	Формирование позитивной самооценки, возможность научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	1
7.	«Наши эмоции и чувства. Проявления эмоций и чувств»	Развитие коммуникативных навыков, повышение эмоциональной устойчивости детей; формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания..	1
8.	«Я и ТЫ. Я и мои друзья. Находим друзей в пятом классе»	Эмоционально-экспрессивное развитие, овладение элементами саморегуляции; обсудить проблемы подростковой дружбы, сплочение ребят, формирование чувства команды. Упражнение «Герб класса».	1
9.	«Я — это мои цели!»	Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков	1
10.	«Чего я боюсь? Школьные страхи. Разрядка школьной тревожности»	Развитие умения различать и понимать эмоциональные состояния; научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления; снизить школьную тревожность.	1
11.	«Имею ли я право сердиться и обижаться? Тренировка гибкости поведения»	Развитие эмоциональной сферы, формирование умений и навыков понимания внешних проявлений основных эмоций и чувств других людей, развитие собственной эмоциональной экспрессивности	1
12.	«Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации?»	Формирование самооценки; развитие умения разбираться в чувствах и настроениях других людей; укрепление чувства уверенности в себе; формирование ответственности за свои чувства и мысли	1
13.	«Развитие коммуникативных навыков. Повышение самооценки участников группы»	Развитие умения видеть в себе и других людях некоторые черты характера; помочь подросткам осознать свои изменения; развитие эмпатии, создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, развитие самоконтроля.	1

14.	«Пути разрешения конфликтов Закрепление представлений о бесконфликтном общении»	Развитие навыков совместной деятельности, чувства сопереживания, умения снимать психо-эмоциональное напряжение; совершенствование навыков общения и разрешения конфликтов; формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	1
15.	«Портрет нашего класса Закрепление позитивного отношения к школе Подведение итогов»	Закрепление навыков общения, умения снимать психо-эмоциональное напряжение, способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.	1
Итого 15 часов			

Планируемые результаты реализации программы «Первый раз в пятый класс»

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 волонтерской деятельности; опыт заботы о малышах и организации их досуга; опыт самостоятельной организации праздников и поздравлений для других людей; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

По окончании курса обучающиеся научатся:

- 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.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий

- 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.

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.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Занятия проводятся в оборудованном учебном кабинете, оснащённом интерактивной доской, мультимедийным проектором, компьютером, учебной доской.

Используемая литература:

1. Картушина Е.П., Романенко Т.В. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. – Волгоград: Учитель, 2009. – 152с.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.

3. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами - Волгоград: Учитель, 2010. - 102с.
4. Разогревающие игры и психотехники // Основы технологии группового тренинга. Психотехники - И.В. Вачков. Учебное пособие. Издательство «Ось-89», 2010. – 163с.
5. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток.
6. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. - М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-ПРЕСС, 2000. – 65с.
7. Абрамова Г. С. Возрастная психология. — М., 1997.
8. Битянова М. Р. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено// Школьный психолог. — 2001. — № 33. Погребняк О.Д. 271-369-319
9. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М., 1996.
10. Бондаревская Р. С. Организация диагностической и коррекционно-развивающей работы с учащимися 5 классов. — СПб., 1994.
11. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2000.
12. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. — СПб., 2002.
13. Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. — М., 1988.
14. Лютова Е. К, Моница Г.Б.. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб., 2001.
15. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2007.
16. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб., 2006.

РЕСУРСЫ с ЦОР:

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Библиотека Московской электронной школы <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

Видеоуроки на сайте "Инфоурок" <https://iu.ru/video-lessons>

Библиотека видеоуроков по школьной программе на сайте "Interneturok" <https://interneturok.ru/>

Онлайн-школа "Знайка" <https://znaika.ru/>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание по теме.	Формы и виды деятельности	Дата
1.	Знакомство.	1	Выработка правил работы в группе, создание рабочей атмосферы, формирование группы участников; умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.	Анкета «Вот я какой» Анкета «Мой класс»	02.09
2.	Стартовая диагностика	1	Изучить уровень развития познавательной деятельности и характер тревожности, связанной со школой, у пятиклассников, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.	Бланк для диагностики	09.09
3	Здравствуй, пятый класс! Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личных целей	1	Помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях, дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности.	Проективные методики	16.09
4	Кто Я, какой Я?	1	Способствовать осознанию своих качеств, повышение самооценки	Тесты «ДДЧ», «Моя семья»	23.09
5.	Трудно ли быть настоящим учителем? Легко ли быть учеником?	1	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.	рисунки	30.09
6.	Агрессивность в школе. Конфликты и причины их появления	1	Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	тест	07.10
7.	Наши эмоции и чувства. Проявления эмоций и чувств.	1	Повышение эмоциональной устойчивости детей; формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.	Проективные методики	14.10

8.	Я и ТЫ. Я и мои друзья. Находим друзей в пятом классе	1	Обсуждение проблем подростковой дружбы.	проективный тест	21.10
9.	Я — это мои цели!	1	Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию	анкеты, рисование собственного герба.	11.11
10.	Чего я боюсь? Школьные страхи. Разрядка школьной тревожности.	1	Научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления; снизить школьную тревожность.	Проективные методики т. Филлипса	18.11
11	Имею ли я право сердиться и обижаться? Тренировка гибкости поведения	1	формирование навыков принятия собственных негативных эмоций	тренинг	25.11
12	Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации?	1	Формирование самооценки; развитие умения разбираться в чувствах и настроениях других людей; укрепление чувства уверенности в себе; формирование ответственности за свои чувства и мысли	анкеты	02.12
13	Развитие коммуникативных навыков. Повышение самооценки участников группы	1	Развитие умения видеть в себе и других людях некоторые черты характера; помочь подросткам осознать свои изменения; развитие эмпатии, создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, развитие самоконтроля.	проективный тест	09.12
14	Пути разрешения конфликтов Закрепление представлений о бесконфликтном общении	1	научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	тренинг	16.12
15	Учимся договариваться	1	научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	проективный тест	23.12
16	Портрет нашего класса.	1	Закрепление позитивного отношения к учебе, к школе Подведение итогов,	тренинг	30.12

			способствование самораскрытию детей и развитию эмпатии.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ:					16 часов