

Управление образования Администрации Каменского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 5 имени Е.Е. Парфёнова»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол
№ 1 от 27.08.2024

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол №9 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №5»
_____ В.В. Брага
приказ от 30.08.2024 № 69-о

**Рабочая программа
внеурочной деятельности «На пути к успеху»
для обучающихся 5-х классов**

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель Плотникова А.А, педагог-психолог, первая квалификационная категория

г. Камень-на-Оби, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Планируемые результаты	7
2. Содержание программы	9
3. Календарно – тематическое планирование	11
Лист внесения изменений	18

Пояснительная записка

Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, разные требования, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, снижением активности, невнимательностью детей, могут возникнуть трудности в общении со сверстниками и учениками, может произойти снижение успеваемости по сравнению с начальной школой.

Рабочая программа внеурочной деятельности «На пути к успеху» составлена на основе программы Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе». Москва: Генезис, 2003

Цель программы «На пути к успеху»: создание условий для снижения школьной тревожности и агрессивности у пятиклассников; развитие навыков конструктивного общения через систему коррекционно-развивающих занятий.

Достижение цели предусматривает решение ряда задач:

- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- 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.

Учебно-методическое обеспечение:

Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.

Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007.

Шилова Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации. М., 2005.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Форма проведения – тренинговое занятие. Количество часов, предусмотренных программой - 34 часа. Продолжительность занятий 40 минут.

Раздел 1. Планируемые результаты

Курс имеет безоценочную систему прохождения материала.

Ожидаемый результат: благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в средней школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам, установление контакта с учащимися, с учителем;
- повышение групповой сплоченности
- формирование адекватного поведения,
- снижение эмоционального напряжения, снижение тревожности, скованности, боязливости в движениях и речи.

Раздел 2. Содержание программы

Структура Программы «На пути к успеху» включает в себя пять этапов.

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и

сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу.

На втором этапе проводится работа с основными 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. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно решается еще одна задача – способствование установлению межличностных отношений с педагогами.

На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем 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. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

На четвертом 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 этом этапе используются приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

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

Методы и техники, используемые в программе

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, нами 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.

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

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. 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.

Раздел 4. Календарно-тематическое поурочное планирование

Тема	Задачи	Содержание	Часы	Дата проведения	
				План	Факт
1-2. Знакомство. Принятие правил.	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; - развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы. 	<p>Упражнение «Представление имени» Упражнение «Если весело живется, делай так» Принятие правил Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь» Дискуссия на тему занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, все ли люди испытывают одинаковые чувства по отношению к школе? - Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатлений других? - Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у вас в пятом классе? - О чем вы хотели бы узнать, что хотели бы обсудить за время наших занятий? <p>Упражнение «Пустой или полный» Обсуждение итогов занятия Ритуал прощания</p>	2		
3. Здравствуй, пятый класс!	<ul style="list-style-type: none"> - дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать групповой сплоченности; - помочь детям поставить свои цели на время обучения в пятом классе. 	<p>Приветствие Разминка Упражнение «Прошепчи имя» Упражнение «Найди того, кто...» Упражнение «Прощание с начальной школой» Упражнение «Игра с мячом» Обсуждение итогов занятия Прощание</p>	1		

4-5. Находим друзей	<p>- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;</p> <p>- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;</p> <p>- повысить самооценку детей.</p>	<p>Приветствие Разминка Упражнение «Что я люблю делать» Упражнение «Найди меня» Упражнение «Настоящий друг» Дискуссия на тему занятия</p> <p>- Как вы думаете, что важнее всего в дружбе? - Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы? - А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы? - Что мешает дружбе? - Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах? - Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями? Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» Обсуждение итогов занятия Прощание</p>	2		
6. Узнай свою школу	<p>- помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.</p>	<p>Приветствие Разминка Упражнение «Передай ритм по кругу» Упражнение «Портрет группы» Упражнение «Узнай свою школу» Дискуссия на тему занятия</p> <p>- Вспомните, когда вы себя чувствовали уверенно или неуверенно в школе. Почему вам запомнились эти ситуации? Что чувствовали в этих ситуациях люди, находящиеся вместе с вами? - Были ли ситуации, когда вы вели себя грубо, может быть даже агрессивно? - Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе? Обсуждение итогов занятия Прощание</p>	1		

7-8. Что поможет мне учиться?	<ul style="list-style-type: none"> - помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии 	<p>Приветствие Разминка Упражнение «Нарисуй свое настроение» Упражнение «Правила поведения на уроке» Дискуссия на тему занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие правила трудно выполнять лично вам? - Все ли эти правила обязательны для выполнения?- Зависит ли необходимость выполнения того или иного правила от конкретного предмета? - Как бы изменилась обстановка в школе, если бы все соблюдали правила? - Влияет ли выполнение всех школьных требований на вашу уверенность или неуверенность? Как? - Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему? - Чему вы научились уже в начальной школе? <p>Обсуждение итогов занятия Прощание</p>	2		
9. Ставим цели	<ul style="list-style-type: none"> - помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе 	<p>Приветствие Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?» Упражнение «Положительное и отрицательное» Упражнение «Ставим цели» Упражнение «Доброжелательное послание» Обсуждение итогов занятия Прощание</p>	1		
10-11. Легко ли быть учеником?	<ul style="list-style-type: none"> - помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; 	<p>Приветствие Притча о башмачнике. О том, как важно уметь рационально планировать время, готовиться к работе заранее, говорится в притче о башмачника.</p>			

	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности. 	<p>Игра «Идеальный ученик» Дискуссия на тему занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как я отношусь к роли идеального ученика? - Какие есть преимущества в позиции идеального ученика? - Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику? - Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе? - Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей? - Для чего учусь я? <p>Обсуждение итогов занятия Прощание</p>	2		
12. Чего я боюсь?	<ul style="list-style-type: none"> - научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления; - снизить школьную тревожность. 	<p>Приветствие Разминка Упражнение «Если весело живется, делай так» Упражнение «Чего я боюсь?» Упражнение «На ошибках учатся» Упражнение «Рисуем слово» Обсуждение итогов занятия Прощание</p>	1		
13-14. Трудно ли быть настоящим учителем?	<ul style="list-style-type: none"> - расширение и обогащение навыков общения с учителями; - формирование у детей правильного отношения к оценке, 	<p>Приветствие Игра «Идеальный учитель» Дискуссия на тему занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему? - Как ученики могут помочь учителю? <p>Упражнение «Слушаем внимательно»</p>			

	<p>помощь в осознании критериев оценки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях. 	<p>Упражнение «Интервью с учителем» Дискуссия на тему занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что нового вы узнали об учителе? - Чему удивились? - Что заинтересовало вас? - Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)? <p>Обсуждение итогов занятий Прощание</p>	2		
15-16. Конфликт или взаимодействие?	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; - формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли. 	<p>Приветствие Разминка Упражнение «Назови чувство» Упражнение «Конфликт или взаимодействие?» Дискуссия на тему занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе? - Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание — с победителем и проигравшим, в то время как сообщая можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации. - Как люди договариваются, кто будет решать, а кто — подчиняться решениям? <p>Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации» Дискуссия на тему занятия Обсудите следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В чем причины конфликтов? - Как можно предотвратить конфликт? - Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик? - Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания? <p>Обсуждение итогов занятий Прощание</p>	2		

17. Работа с негативными переживаниями	<ul style="list-style-type: none"> - повышение эмоциональной устойчивости детей; - формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; - формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания 	<p>Приветствие Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?» Дискуссия на тему занятия — Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного? — Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент? — Как относиться к обидчику? — Как долго сохраняются обиды? — Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды? — Как выразить обиду? Упражнение «Рисуем обиду» Упражнение на релаксацию Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами» Обсуждение итогов занятия Прощание</p>	1		
18-19. Здесь и сейчас мы собрались.	<ul style="list-style-type: none"> - сплочение ребят, формирование взаимного доверия 	<p>Приветствие Упражнение- разминка «Карандаши» Упражнение «Что моя вещь знает обо мне» Упражнение «Поворот в прыжках» Упражнение «Дракон» Обсуждение итогов занятия Прощание</p>	2		
20. Мы – команда.	<ul style="list-style-type: none"> - сплочение ребят, формирование чувства команды 	<p>Приветствие Упражнение «Перетягивание каната» Упражнение «Циферблат» Упражнение «Узелок» Упражнение «Паучки» Упражнение «Совместный счет» Упражнение «Встреча взглядами» Обсуждение итогов занятия Прощание</p>	1		

21-22. Наши сходства и различия	<p>- сплочение группы, формирование позитивного отношения к окружающим</p> <p>- способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей</p>	<p>Материалы:</p> <p>- геометрические фигуры(для психогометрического теста), карандаши</p> <p>Приветствие</p> <p>Упражнение «Построение круга»</p> <p>Упражнение «Поиск сходства»</p> <p>Упражнение «Запоминание позы»</p> <p>Обсуждение итогов занятия</p> <p>Прощание</p>	2		
22. Сплочение и доверие	<p>- сплочение ребят, формирование взаимного доверия, формирование умения координировать совместные действия</p>	<p>Приветствие</p> <p>Упражнение «Скалолаз»</p> <p>Упражнение «Передача движений»</p> <p>Упражнение «Маятник»</p> <p>Упражнение «Круг доверия»</p> <p>Упражнение «На пальцах»</p> <p>Обсуждение итогов занятия</p> <p>Прощание</p>	1		
23-24. Общение и умение слушать	<p>- формирование навыков эффективного слушания, формирование представления о важности обратной связи в общении</p>	<p>Приветствие</p> <p>Упражнение «Привет себе»</p> <p>Упражнение «Испорченный телефон»</p> <p>Упражнение «Рисование по инструкции»</p> <p>Тест «Умеете ли вы слушать»</p> <p>Упражнение «Слушание в разных позах»</p> <p>Обсуждение итогов занятия</p> <p>Прощание</p>	2		
25. Учимся взаимопониманию	<p>- развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия</p>	<p>Приветствие</p> <p>Упражнение «Копирование движений»</p> <p>Упражнение «Бип»</p> <p>Упражнение «Вавилонская башня»</p> <p>Упражнение «Необычное использование»</p> <p>Упражнение «Снежки»</p> <p>Игра – загадка «МПС»</p> <p>Обсуждение итогов занятия</p> <p>Прощание</p>	1		

26-27. Средства общения	- формирование навыков эффективного общения (жесты, интонации, пантомимика, мимика, контекст общения)	Приветствие Упражнение «Пишущая машинка» Упражнение «Испорченный телевизор» Упражнение «Дистанция общения» Упражнение «Перебежчики и охранники» Упражнение «Поиск предметов» Обсуждение итогов занятия Прощание	2		
28. Общение без слов	- развитие навыков невербальной коммуникации, сотрудничества	Приветствие Упражнение «Сбор по голосам» Упражнение «Стеклянная дверь» Упражнение «Выстраивание по росту» Упражнение «Разговор в рисунках» Упражнение «Испорченный телефон»(тактильный контакт) Обсуждение итогов занятия Прощание	1		
29. Поговорим рисунками	- интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт – терапевтического метода	Приветствие Упражнение «Достраивание композиции» Упражнение «Тематические рисунки» Групповой коллаж Обсуждение итогов занятия Прощание	1		
30-31. Наши эмоции и чувства.	- сформировать представления об эмоциях и чувствах, формирование умений конструктивно выразить их.	Приветствие Упражнение «Путаница» Информационный блок: основные эмоции и чувства Упражнение «Угадай эмоцию» Упражнение «Польза и вред эмоций» Упражнение «Скульптор и глина» Обсуждение итогов занятия Прощание	2		

32. Проявления эмоций и чувств	Формирование умений и навыков понимания внешних проявлений основных эмоций и чувств других людей, развитие собственной эмоциональной экспрессивности	Приветствие Упражнение «Хлопки по коленям» Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций» Игра – соревнование «Замороженные» Обсуждение итогов занятия Прощание	1		
33. Портрет нашей группы	Закрепление навыков общения	Приветствие Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку» Упражнение «Мои ресурсы» Групповая композиция «Наш сад» Обсуждение итогов занятия Прощание	1		
34. Подведение итогов	Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге	Приветствие Разминка «Карандаши» Упражнение «Чемодан» Групповая композиция «Чепуха» Групповая дискуссия «Шляпы» Анкета обратной связи Прощание	1		

