

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина с углубленным изучением немецкого языка»

СОГЛАСОВАНО:

и.о. заместителя директора по УВР  
Бадретдинова О.А.

Методический совет  
от «29» августа 2023 г.



Протокол № 5

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«ХОЧУ БЫТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОМ»**

для обучающихся 5ых классов

Рябовой М.А.

Ярославль  
2023-2024 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа является составной частью основной образовательной программы основного общего образования средней школы № 43. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минобрнауки от 31.12.2015 года -№1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897»
- Базисного учебного плана общеобразовательного учреждения.
  - приказа департамента образования Ярославской области от 30.11.2020 №312/01-03 «Об утверждении Региональной модели цифровой образовательной среды».
- 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.

### **Направленность программы:**

Настоящая программа относится к социальной направленности. 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.

Переход из младшей школы в среднюю — 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, пятиклассники переходят по кабинетам и этажам, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

### **Актуальность программы**

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Переход из младшей школы в среднюю — 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, пятиклассники переходят по кабинетам и этажам, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

### **Педагогическая целесообразность**

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.

### **Цели и содержание программы**

**Цель** - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

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.

**Планируемые результаты:** 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.

**Срок реализации:** Рабочая программа **внеурочной деятельности** «Хочу быть старшеклассником» ориентирована на учащихся **5-ых классов**.

Тематическое планирование рассчитано на **1 учебный час в неделю, что составляет 34 учебных часа в год**. Данное количество часов, содержание предмета полностью соответствуют варианту авторских программ по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005).

#### **Виды занятий:**

1. *Сюжетно-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.*

6. *МАКС* (метод анализа конкретных ситуаций)

7. *Релаксационные техники.* Техники, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, мышечного напряжения, восстановления дыхания, визуализация и медитация.

#### **Формы организации деятельности:**

- групповые – кружковая работа, игры, дискуссии, групповые консультации, социально-психологический тренинг;
- индивидуальные – по запросу: психологическая диагностика.

#### **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 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.

*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.

Программа тренинга рассчитана на 34 занятия по 1 академическому часу. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение учебного года.

### **Материально-техническое обеспечение курса:**

Для изучения курса «Психология», в наличии следующие **объекты и средства материально-технического обеспечения:**

**Оборудование:** ученические столы и стулья по количеству учащихся, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенная доска для вывешивания иллюстративного материала; комплект мягкой мебели

**Технические средства** обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе)

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;
- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);
- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, ксерокс, сканер.

**Экранно-звуковые пособия**, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию;

- дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса;

**Библиотечный фонд** (книгопечатная продукция)

- учебно-методические комплекты, обеспечивающие изучение/преподавание учебного курса «Психология» (комплексная программа, учебные пособия для учащихся, методическая литература для учителя и др.);
- нормативные документы отражающие правовые основы изучения в учреждениях системы общего образования психологии;
- специальные дополнительные пособия для учителя и литература, предназначенная для оказания ему информационной и методической помощи (учебники по психологии, книги для учителя по психологии и дополнительному образованию, окружающему миру, литературе и др.);
- научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса;
- хрестоматийные материалы, включающие тексты художественных произведений, тематически связанные с содержанием курса «Тропинка к своему «Я»;
- энциклопедическая и справочная литература (философские и психологические словари, справочники по теории и истории психологии, биографии отечественных и зарубежных психологов и значимых персоналий и др.);
- художественные альбомы, содержащие иллюстрации к основным разделам курса.

**Тематическое планирование**

| № п/п | Дата<br>(число/месяц/год)  | Содержание (тема<br>занятия)                                         | Количество<br>часов | Примечание |
|-------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
| 1     | 04.09.2023                 | Вводное занятие                                                      | 1                   |            |
| 2     | 11.09.2023 –<br>09.10.2023 | Обучение в<br>среднем звене,<br>развитие<br>психических<br>процессов | 5                   |            |
| 3     | 16.10.2023 -<br>11.12.2023 | Переутомление,<br>стресс, страхи                                     | 9                   |            |
| 4     | 18.12.2023 -<br>29.01.2024 | Мы – команда                                                         | 6                   |            |
| 5     | 12.02.2024 –<br>06.05.2024 | Я –<br>индивидуальность                                              | 11                  |            |
| 6     | 13.04.2024 –<br>20.04.2024 | Заключительное<br>занятие                                            | 2                   |            |
| Итого |                            |                                                                      | 34                  |            |

**Содержание программы с указанием форм организации, видов деятельности и цифровых образовательных ресурсов**

| № п/п | Раздел/тема                                              | Описание раздела/темы                                                                                                   | Теоретическое практическое занятие | Форма организации занятия | Вид деятельности                                           | Цифровые образовательные ресурсы |
|-------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1     | Вводное занятие «Будем знакомы». Инструктаж, упражнения. | Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе. | Практическое занятие               | Групповая                 | Групповая беседа                                           |                                  |
| 2     | Особенности обучения в среднем звене.                    | Формирование навыка планирования дня, рассмотрение особенностей учебного дня.                                           | Практическое занятие               | Групповая                 | Решение практических задач                                 |                                  |
| 3     | Как правильно учить уроки.                               | Рассмотрение Особенности внимания и восприятия. Упражнения.                                                             | Теоретическое занятие              | Групповая                 | Разбор теоретического материала, дискуссия                 |                                  |
| 4     | Особенности памяти учеников                              | Понятие, виды, особенности. Упражнения на развитие памяти.                                                              | Практическое занятие               | Групповая                 | Разбор теоретического материала, индивидуальные упражнения |                                  |
| 5     | Креативность пятиклассника                               | Понятие, значение креативности в                                                                                        | Практическое занятие               | Групповая                 | Решение заданий в                                          |                                  |

|    |                                                  |                                                                                             |                       |           |                                                          |  |
|----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|----------------------------------------------------------|--|
|    |                                                  | жизни.<br>Упражнения и творческие задания.                                                  |                       |           | группах                                                  |  |
| 6  | Что такое утомление?                             | Причины и особенности утомляемости. Профилактика.                                           | Теоретическое занятие | Групповая | Разбор теоретического материала                          |  |
| 7  | Как правильно отдыхать.                          | Тренинговые упражнения, направленные на поиск ресурсов учеников                             | Практическое занятие  | Групповая | Тренинг                                                  |  |
| 8  | Тревожность и стресс                             | виды, причины, последствия повышенной тревожности<br>Практикум.                             | Практическое занятие  | Групповая | Разбор теоретического материала, решения заданий по теме |  |
| 9  | Особенности предотвращения школьной тревожности. | Тренинг с применением упражнений, арт-техник, направленный на снятие тревожности школьников | Практическое занятие  | Групповая | Тренинг                                                  |  |
| 10 | Правильное дыхание.                              | Применение упражнений правильного дыхания, как способа снятия высокой тревожности и стресса | Практическое занятие  | Групповая | Выполнение упражнений по теме занятия                    |  |
| 11 | Стресс и обучение                                | Упражнения постепенного снятия стресса.                                                     | Практическое занятие  | Групповая | Выполнение упражнений по теме занятия                    |  |



|    |                                   |                                                                                        |                       |           |                                                                |  |
|----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|--|
| 12 | Школьные страхи.                  | Виды, причины, способы борьбы, профилактика, упражнения.                               | Практическое занятие  | Групповая | Разбор теоретического материала по теме, выполнение упражнений |  |
| 13 | Подростковый возраст.             | особенности подросткового возраста, проблемы, возникающие у учеников.                  | Теоретическое занятие | Групповая | Разбор теоретического материала по теме                        |  |
| 14 | Мы – команда.                     | Упражнения, направленные на командообразование. Игры. Тренинг командообразования.      | Практическое занятие  | Групповая | Тренинг                                                        |  |
| 15 | Доверие в группе.                 | Рассмотрение понятия доверие. Игры на групповое доверие.                               | Практическое занятие  | Групповая | Игры по теме занятия                                           |  |
| 16 | Мой класс - моя команда.          | Сюжетно-ролевая игра «Школа».                                                          | Практическое занятие  | Групповая | Сюжетно – ролевая игра                                         |  |
| 17 | Портрет ученика - портрет учителя | Составление идеального образа ученика и учителя. Обсуждение результатов.               | Практическое занятие  | Групповая | Дискуссия                                                      |  |
| 18 | Что такое самооценка?             | Рассмотрение на примерах, как ученики видят себя и как их оценивают другие. Практикум. | Практическое занятие  | Групповая | Практические упражнения по теме урока                          |  |

|    |                                                 |                                                                                               |                      |           |                                  |  |
|----|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------|----------------------------------|--|
| 19 | Я – это моё настоящее.                          | Формирование способности учащихся ставить перед собой цели и достигать их                     | Практическое занятие | Групповая | Дискуссия                        |  |
| 20 | Я – это моё будущее.                            | развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем. | Практическое занятие | Групповая | Тренинг                          |  |
| 21 | Я имею право чувствовать.<br>Практикум.         | Выполнение упражнений, способствующих рефлексии эмоциональных состояний учеников              | Практическое занятие | Групповая | Арт-терапевтические упражнения   |  |
| 22 | Стыдно ли бояться?                              | Развитие умения видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем,  | Практическое занятие | Групповая | Арт – терапевтические упражнения |  |
| 23 | Имею ли я право сердиться?                      | формирование навыков принятия собственных негативных эмоций                                   | Практическое занятие | Групповая | Арт – терапевтические упражнения |  |
| 24 | Я и мой внутренний мир. Практикум.              | Упражнения арт-терапии на развитие внутреннего мира, рефлексии.                               | Практическое занятие | Групповая | Арт – терапевтические упражнения |  |
| 25 | Что чувствуют окружающие.<br>Практикум эмпатии. | Рассмотрение понятия эмпатии, ценности уникальности внутреннего мира каждого человека         | Практическое занятие | Групповая | Упражнения по теме занятия       |  |



## **Литература, электронные ресурсы.**

### ***Литература для обучающихся***

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе.- М. «Просвещение» 1991 г. .
4. Леви В.Л. Вагон удачи. – М.: Метафора, 2003.

### ***Литература для учителя:***

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.:изд.-во «Ось-89», 2001г.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 1997 г.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеринбург, 1997 г.
4. Конфликтология в школе. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений/ Под редакцией С.В. Банькиной, М., 2002
5. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
6. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
7. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
8. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербум – М, 2004
9. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос», 2001 г.
10. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
11. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
12. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
13. Черникова Т.В., Сукачева Г.А. старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. Пособие.-2-е изд.стереотипное – М.: Глобус, 2007.

### ***Электронные ресурсы***

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>

3. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
4. « «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
5. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.
6. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
7. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
8. Мир позитива. Ру, режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
9. Vital P'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних» , режим доступа: <http://psyberia.ru/about/>
10. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>