

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
краевое бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа дистанционного образования»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Школа адаптации»
(форма - творческая лаборатория)
5 класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы: педагог-психолог Буртасова А.И.

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
психолого-педагогического
сопровождения
_____/ Харитонов О.В.
«31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол № ____ от
«31» августа 2023г.

Красноярск 2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе программы Е. Г. Коблик *Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе.* — М.: Генезис, 2003 г.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что переход из младшей школы в среднюю — интересный и сложный период в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. Часто данный переход сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей — повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Предлагаемая программа поможет школьникам адаптироваться в условиях средней школы. Занятия направлены на снижение школьной тревожности, формирование адекватной самооценки и устойчивой учебной мотивации у детей, создание сплоченного классного коллектива.

Цель данной программы: способствование психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы

Задачи программы:

- способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя и воспринимать других;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими;
- формировать классный коллектив через групповую сплоченность и выработку системы единых обоснованных требований;
- помочь в выработке норм и правил жизни класса;
- способствовать освоению детьми школьных правил;
- развивать способность нестандартно и творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания.

Основные **принципы** содержания программы:

- принцип единства сознания и деятельности;
- принцип наглядности;
- принцип личностной ориентации;
- принцип системности и целостности;
- принцип человеческого гуманизма;
- принцип практической направленности.

Основные **методы**, используемые на уроках курса можно классифицировать по следующим основаниям:

- методы, в основе которых лежит способ организации занятия:
 1. Словесный (устное изложение, беседа, рассказ, диспут и т.д.)
 2. Наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу и т.д.)
 3. Практичный (выполнение конкретных методик по заданным инструкциям, схемам и образцам и т.д.)
- методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:
 1. Объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
 2. Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
 3. Частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске решения поставленной педагогом задачи;
 4. Исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Планируемые результаты обучения

Планируемые личностные, регулятивные и коммуникативные результаты:

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- 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

Ученик научится:

- осознавать качества необходимые для обучающегося основной 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;

Ученик получит возможность научиться:

- 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

Ученик научится:

- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- 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.

После прохождения курса, планируется, что обучающиеся приобретут результаты по трем уровням. ***Результаты первого уровня (приобретение обучающимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):*** приобретение обучающимися 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.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Спецификой курса является подход к выбору педагогических средств реализации содержания программы, учитывающий действенную, эмоционально-поведенческую природу подростка, личную активность каждого школьника, где он выступает в роли субъекта общественно-личностной деятельности и поведения. Педагог создает на занятиях эмоционально-положительную творческую атмосферу, организует диалогическое общение с детьми о личности и коллективе. В соответствии с таким подходом содержание программы реализуется через создание на занятиях проблемных ситуаций, ситуации эмпатии во взаимоотношениях с

людьми, ситуации оценки и прогнозирования поведения человека, ситуации свободного выбора поступка по отношению к людям. Практическая, деятельностная направленность курса осуществляется через исследовательские задания, игровые занятия, практикумы и квесты. Формы организации деятельности детей разнообразны: индивидуальная, групповая, звеньевая, кружковая. Средствами эффективного усвоения программы курса являются ролевые, дидактические, имитационные игры, творческие задания, опыты и практические работы, создание проектов, театрализованные представления, социальные акции, знакомство с определителями, составление памяток.

Учебный план: Количество часов в неделю по учебному плану- 1
Количество часов по учебному плану на учебный год – 34

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата
Раздел 1. «Можно ли учиться с удовольствием»		9	
1	Здесь и сейчас мы собрались.	1	
2	Прощание с начальной школой.	1	
3	«Здравствуй, 5 класс!».	1	
4	Я и мой класс.	1	
5	Я и моя школа.	1	
6	Принятие правил.	1	
7	Что поможет мне учиться?	1	
8	Легко ли быть учеником.	1	
9	Оценка и отметка. Портрет идеального учителя.	1	
Раздел 2 «Искусство общения»		7	
10	Средства общения.	1	
11	Какой я собеседник?	1	
12	Умение слушать и слышать.	1	
13	Правила честного спора	1	
14	Общение без слов.	1	
15	Поговорим рисунками.	1	
16	Портрет нашего класса.	1	
Раздел 3 «Мы - команда»		5	
17	Наши сходства и различия.	1	
18	Как избежать конфликтов.	1	
19	Сплочённость и доверие.	1	

20	Взаимопонимание и взаимопомощь.	1	
21	Командный дух.	1	
Раздел 4 «Учимся управлять эмоциями»		5	
22	Наши эмоции и чувства.	1	
23	Проявление эмоций и чувств.	1	
24	Как преодолеть негативные эмоции.	1	
25	Наши страхи.	1	
26	Приёмы создания позитивного настроения.	1	
Раздел 5 «Цель и пути её достижения»		6	
27	Значение планов и целей.	1	
28	Какие цели бывают.	1	
29	Как правильно поставить цель.	1	
30	Ложные и истинные цели.	1	
31	Почему мы не всегда достигаем цели.	1	
32	Учимся ставить цели.	1	
Раздел 6 «Наука отдыхать»		2	
33	Правила здорового питания.	1	
34	Правила здорового сна.	1	

Список литературы

1. Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено / М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2001. - №33.
 2. Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», - 2004. - №9.
 3. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. - 2002. - №8.
 4. Иванова Н. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт / Н. Иванова // Новые ценности образования. - М., 1997 г.
 5. Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
 6. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 238 с.
 7. Крылова М. На новой ступени: трудности адаптации пятиклассников к школе / М. Крылова // Классное руководство и воспитание школьников. Приложение к газете "Первое сентября". - 2009. - №16.
 8. Останина Н. Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2003. - №41.
 9. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты): методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2002. - №12.
- Электронные ресурсы:
1. <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya?diagnostika-sformirovannosti-universalnyh-uchebnyh-deystviy-v-sredney?shkole>

2. <http://school3.glazov.net/4/34.html>.
3. nsportal. ru