

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 28

Мосалёва М.С.

« ____ » _____ 2016г.

Рабочая программа
«Первый раз в пятый класс»

Класс: 5

составлена на основе программы

«Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе» Коблик Е.Г и программы «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6)» Хухлаевой О.В.

Составитель:
педагог-психолог Ильина Н.С.

2016-2017 уч.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данная программа составлена на основе программ: «Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе» Коблик Е.Г и программы «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6)» Хухлаевой О.В.

Из года в год возникает проблема адаптации учащихся при переходе из начального в среднее звено школы. Несмотря на то, что ученики уже привыкли к школе, требованиям учителя, одноклассникам, проблема адаптации существует. Они снова адаптируются к новым социальным условиям. У них появляется новый классный руководитель, учителя-предметники, новые предметы. Каждый учитель выдвигает свои требования. Этот возраст - начало подросткового периода, когда происходят ещё и физиологические изменения в организме у детей, что тоже накладывает свой отпечаток на учащихся.

В связи с этим в пятом классе целесообразно использовать дополнительную программу социально-психологической направленности, способствующую адаптации школьников, снижению уровня тревожности и повышению навыков толерантности к окружающим и их понимания. Это своеобразная возможность предупреждения тех проблем, которыми могут встретиться учащиеся: тревожность, негативные эмоции, неуверенность в себе, трудности в общении со сверстниками и учителями. Данный курс поможет пятиклассникам справиться с этими проблемами, а также гораздо быстрее адаптироваться к учебе.

Занятия должны носить игровой, занимательный характер, что поможет учащимся быстрее входить в ритм занятия, с удовольствием включаться в деятельность.

Нижеуказанные пособия позволяют организовать **методическое** обеспечение внеурочной деятельности «**Первый раз в пятый класс**» в 5 классе:

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003),
2. Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005

Цель программы - 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

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 спланируют 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.

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.

Для программы «**Первый раз в пятый класс**» в МБОУ СОШ №28 выбрана содержательная линия **УМК по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой**.

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. *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*.

Начинаются занятия с пятиклассниками со второй учебной четверти. Программа тренинга рассчитана на 15 занятий по 1 часу. Занятия проводятся 1 раз в неделю, работа по программе занимает вторую и третью учебные четверти.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Выпускник 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;
- 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;
- 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;

– 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.

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические методы**: тест школьной тревожности Филлипса «Оценка уровня тревожности», анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» Н.Г. Лускановой. Положительная динамика сдвигов показателей участников по какой-либо шкале тестов служит подтверждением эффективности программы.

**Учебно-тематический план
(5 класс)**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов на изучение
1.	Создание группы	1
2.	Здравствуй, пятый класс!	1
3.	Находим друзей	1
4.	Узнай свою школу	1
5.	Что поможет мне учиться?	1
6.	Легко ли быть учеником?	1
7.	Чего я боюсь?	1
8.	Трудно ли быть настоящим учителем?	2
9.	Конфликт или взаимодействие?	2
10.	Кто Я, какой Я?	1
11.	Работа с негативными переживаниями	1
12.	Я - это мои цели!	1
13.	Я могу!	1

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Плановые сроки	Корректировка прохождения программы
1	Создание группы	- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;	7.11 – 11.11	
2	Здравствуй, пятый класс!	- формирование ответственного отношения к учению, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,	14.11 – 18.11	
3	Находим друзей	- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,	21.11 – 25.11	
4	Узнай свою школу	- формирование ответственного отношения к учению, - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;	28.11 – 2.12	
5	Что поможет мне учиться?	- формирование ответственного отношения к учению, - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - освоение социальных норм, правил поведения	5.12 – 9.12	

6	Легко ли быть учеником?	- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;	19.12 – 23.12	
7	Чего я боюсь?	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;	26.12 – 28.12	
8	Трудно ли быть настоящим учителем?	- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	11.01 – 20.01	
9		- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые сообщества;	23.01 – 27.01	
10	Конфликт или взаимодействие?	- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	30.01 – 3.02	
		- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного		

		отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни		
11			6.02. – 10.02	
12	Кто Я, какой Я?	- воспитание российской гражданской идентичности; осознание своей этнической принадлежности, усвоение гуманистических, демократических ценностей российского общества; - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	13.02 – 17.02	
13	Работа с негативными переживаниями	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие эстетического сознания через творческую деятельности эстетического характера.	20.02 – 24.02	
14	Я - это мои цели!	- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	27.02 – 3.03	
15	Я могу!	- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;	6.03 – 10.03	

Учебно-методическое обеспечение

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. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003)
4. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеринбург,1997 г.
5. Конфликтология в школе. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений/ Под редакцией С.В. Баныкиной, М., 2002
6. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
7. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
8. Микляева А.В. Я – подросток.Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
9. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербуи – М, 2004
10. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
11. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
12. Смирнова Е.Е. на пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003.
13. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
14. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
15. Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005
16. 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.