

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 имени И.Ф. Вараввы  
муниципального образования  
Староминский район

РАССМОТРЕНО


РМО психологов  
Руководитель РМО

 Т.В. Пархоменко

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР  
 Ю.Н. Яценко

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «30» августа 2022г. протокол №1  
Директор школы

 Е.В. Кухтина

Приказ № 468

от "31" августа 2022 г.



## Рабочая программа внеурочной деятельности

По кружку «**Пятиклассник и адаптация**»

Уровень образования (класс): основное общее образование (5 класс)

Направление: социальное

Количество часов: 34

Педагог – психолог: Громышева Рената Сергеевна

Программа разработана на основе программы Т.С. Дружковой «Чуствуем, познаем, размышляем»: Коррекционно-развивающая программа для обучающихся с ОВЗ для 5-8 классов – Кирово, 2017.

В соответствии с **ФГОС основного общего образования**

## Пояснительная записка

Работа педагога-психолога в школе представляет собой сложную многоуровневую систему и включает в себя множество направлений профессиональной деятельности, которые с каждым годом меняют своё содержание в связи с постоянно меняющимися условиями современной жизни. Выстраивая такую систему работы, ни один специалист не может обойтись без нормативно-правовой и научно-методической базы, теоретических основ, принципов профессиональной деятельности. Это необходимо для того, чтобы педагог-психолог мог оказывать квалифицированную помощь, опираясь на известные и проверенные концепции, теории, закономерности психического развития человека, а также для отслеживания им эффективности результатов своей работы.

Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы.

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация развивающего потенциала общего среднего образования, актуальной задачей становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей фундаментального ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное, общекультурное развитие каждого ребенка. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия.

Развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат школьного образования. Успешное решение образовательных задач предполагает, что обучающийся умеет ставить цели (задачи), владеет способами решения поставленной задачи или создает такие способы самостоятельно, умеет контролировать, оценивать и исправлять свою деятельность.

Стандарт выделяет в качестве основных видов УУД, соответствующие основным целям образования основные 4 блока: коммуникативные, познавательные, регулятивные, личностные УУД.

Обучающиеся должны перейти на новые стандарты, в сложный для них период адаптации к среднему звену. Адаптация – это приспособление функций организма к новым условиям среды, адаптация всегда предполагает страх, поэтому психолого-педагогическое сопровождение на этом этапе особенно необходимо. Для прогнозирования и планирования психологического климата, учитывая требования новых стандартов, мною разработана программа психолого-педагогического сопровождения. Эта программа-первый шаг в данном направлении.

**Цель:** создание оптимальных психолого-педагогических условий для развития личности обучающихся и их успешного освоения основной образовательной программы основного общего образования, оказание помощи всем субъектам образовательного процесса в адаптационный период; обеспечение адаптированности обучающихся к процессу обучения в условиях введения

федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) обеспечение системы мониторинга формирования универсальных учебных действий в условиях введения ФГОС.

**Задачи:**

1. Создать оптимальные социально-психологические условия личностного и интеллектуального развития обучающихся основной школы.
2. Формировать у обучающихся способность к самопознанию, саморазвитию.
3. Снижение уровня тревожности обучающихся, педагогов, родителей.
4. Систематически отслеживать психолого-педагогический статус обучающихся и динамику их психологического развития в процессе школьного обучения.
5. Оказание консультативной и методической помощи учителям школы по вопросам организации эффективного обучения учеников в условиях введения ФГОС, составления индивидуальных программ интеллектуального развития учеников, работы с учениками «группы риска»;
6. Повышение уровня психолого-педагогической компетентности учителей, родителей, педагогов;
7. Беседы с обучающимися направленные на снижение агрессивного поведения, на развитие коммуникативных навыков.

**Результаты освоения курса**

*Метапредметными результатами* изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

*Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

*Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

**План психолого-педагогического сопровождения**

Направления	УУД	Срок	Предполагаемый результат
-------------	-----	------	--------------------------

деятельности		проведения	
Исследование уровня адаптированности учащихся 5-х классов к обучению в основной школе.	Познавательные; Регулятивные; Коммуникативные	I этап сентябрь– октябрь II этап апрель – май	отслеживание протекания процесса адаптации, своевременное оказание помощи ученикам «группы риска»
Тест школьной тревожности Филлипса	Личностные	октябрь	определение уровня школьной тревожности
Методика самооценки В.Н.Ковалева.	Личностные	октябрь	изучение самооценки
Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой	Личностные	октябрь	изучение мотивационной сферы как одной из составляющих личностных УУД
«Прогрессивные матрицы» Равена	Познавательные	апрель	определение темпа работоспособности
Диагностика психологический климат классного коллектива	Коммуникативные	декабрь	определение климата классного коллектива, социометрического статуса
Личностный опросник Кеттелла в модификация Л.А. Ясюковой	Регулятивные	апрель	определение личностных особенностей
Составление рекомендаций для учителей, родителей по профилактике и своевременной коррекции трудностей в обучении и воспитании детей в период адаптации.	Познавательные; Регулятивные; Коммуникативные	сентябрь	оказание помощи родителям и учителям, повышение уровня психологической компетентности
Проведение индивидуальных консультаций для учителей-предметников и классных руководителей 5-х классов по проблеме корректировки возможных трудностей в обучении при переходе учеников в 5-ый класс (по итогам диагностики)	Познавательные; Регулятивные; Коммуникативные	в течение года	повышение уровня профессиональной и психологической компетентности учителей



<p>Групповые и индивидуальные консультации с педагогами на тему: «Первый раз в новый класс» «Трудности адаптационного периода» «Психологические особенности младшего подросткового возраста».</p>	<p>Познавательные; Коммуникативные</p>	<p>в течение года</p>	<p>повышение готовности педагогов к работе в новом детском коллективе</p>
<p>Проведение индивидуальных консультаций для родителей учеников, имеющих сложности адаптационного периода.</p>	<p>Познавательные; Регулятивные; Коммуникативные</p>	<p>в течение года</p>	<p>оказание помощи родителям в проблемных ситуациях</p>
<p>Проведение групповых коррекционно-развивающих занятий с обучающимися 5-х классов (с проблемами в адаптации) по программе</p>	<p>Личностные; Познавательные; Регулятивные; Коммуникативные</p>	<p>в течение года</p>	<p>профилактика трудностей в обучении</p>
<p>Проведение родительских собраний по вопросам адаптации, возрастного развития, вопросам обучения и воспитания обучающихся 5-х классов.</p>	<p>Познавательные; Регулятивные; Коммуникативные</p>	<p>в течение года</p>	<p>повышение психолого-педагогической компетентности родителей</p>
<p>Выступления на заседаниях МО, пед.советах по вопросам развития, обучения и воспитания учащихся в рамках внедрения ФГОС в 5-х классах</p>	<p>Познавательные; Регулятивные; Коммуникативные</p>	<p>в течение года</p>	<p>повышение психолого-педагогической компетентности учителей</p>
<p>Проведение занятий с обучающимися 5-х классов по различным актуальным темам. Для</p>	<p>Познавательные; Регулятивные; Коммуникативные</p>	<p>октябрь, декабрь, апрель, май</p>	<p>профилактика трудностей в адаптации, сплоченности нового коллектива</p>

самосовершенствования личности.			
Аналитическая работа	Познавательные; Регулятивные; Коммуникативные	май	анализ условий адаптации детей к школе, предупреждение и преодоление школьных рисков в дальнейшем обучении

### Содержание

Форма работы: дистанционная, групповая, подгрупповая, индивидуальная

Периодичность встреч: 1 раз в неделю.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

*Психологическая информация.* Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

*Интеллектуальные задания.* Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

*Ролевые методы.* Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

*Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

*Игры, направленные на развитие воображения.* Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

*Задания с использованием терапевтических метафор.* Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

*Задания на формирование «эмоциональной грамотности».* Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

*Когнитивные методы.* Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

**Дискуссионные методы.** Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

### Виды работ по психолого-педагогическому сопровождению

Основные направления работы по адаптации детей к новой школьной жизни:

- диагностика (индивидуальная и групповая, психологическая, психолого-педагогическая, педагогическая); направленная на выявление особенностей статуса школьников.
  - консультирование (индивидуальное и групповое); связанное в основном с обсуждением результатов проведения диагностики, конкретным запросом педагога или родителя в связи с проблемами обучения, общения или психического самочувствия.
  - психолого-педагогическое просвещение: формирование психолого-педагогической культуры, развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся, администрации, учителей и родителей;
  - коррекционно-развивающая работа; ориентированная на оказание помощи детям, испытывающим трудности в школьной адаптации. Эти трудности могут проявляться в поведении, обучении, самочувствии ребёнка. Коррекционная работа в школе проводится в двух основных формах – групповой и индивидуальной;
- организационно-методическая подготовка методических рекомендаций для учителей и родителей по вопросам адаптации к новым условиям;

аналитическая работа	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
анализ эффективности работы по сопровождению адаптационного периода.				
Диагностика процесса адаптации организационно-методическая		Углубленная диагностика	Коррекционно-развивающая работа по адаптации	Коррекционно-развивающая работа по адаптации Аналитическая работа

Форма работы – групповые и индивидуальные занятия.

### Тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Кол-во часов:	Виды деятельности	Формы работы
1	«Знакомство»	1	Коммуникативные	Сказкотерапия,

четверть 1 неделя			Личностные Познавательные Регулятивные	коллективные творческие задания, игры.
2 неделя	«Пропало имя»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Коллективные творческие задания, упражнения, игры.
3 неделя	«Что такое 5 класс?»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, игры.
4 неделя	«Я в этом огромном мире...»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Акция, упражнения, игры.
5 неделя	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, игры.
6 неделя	«Мир информации»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Коллективные творческие задания, упражнения, игры.
7 неделя	«Я могу»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, проекты, акции, упражнения, олимпиады, игры.
8 неделя	«Пять ступенек счастья»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, проекты, акции, упражнения, олимпиады, игры.
9 неделя	«Мир эмоций»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, проекты, акции, упражнения, олимпиады, игры.
2 четверть 1 неделя	«Мы – единое целое!»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, проекты, акции, упражнения,



				олимпиады, игры.
2 неделя	«Наши классные уголки»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, проекты, акции, упражнения, олимпиады, игры.
3 неделя	«Понимаем ли мы друг друга?»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, проекты, акции, упражнения, олимпиады, игры.
4 неделя	«Без друзей меня чуть-чуть»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, проекты, акции, упражнения, олимпиады, игры.
5 неделя	«Когда ребенка дразнят»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, проекты, акции, упражнения, олимпиады, игры.
6 неделя	Игровая психотерапия: техника “Ноги топают” <i>Кэти Вандерлих</i> ( <i>Cathy Wunderlich</i> )	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, проекты, акции, упражнения, олимпиады, игры.
7 неделя	Развитие воображения ( <i>Упражнения «Домовой», «Фигуры», игра «Узнай на ощупь»</i> )	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Сказкотерапия, коллективные творческие задания, проекты, акции, упражнения, олимпиады, игры.
3 четверть 1 неделя	Беседа на тему: «Вредные привычки»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
2 неделя	Развитие произвольной сферы ( <i>Упражнение «Узоры», игра «Кто точнее?»</i> )	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
3 неделя	Развитие слуховой	1	Коммуникативные	Занятия с элементами

	памяти ( <i>Упражнение «Звуки», игра «Стой»</i> ). Сказкотерапия: «Фиолетовый котенок»		Личностные Познавательные регулятивные	тренинга
4 неделя	Беседа: «Колокольчики добра». Тренинг “Домовой”	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
5 неделя	Коррекция произвольной сферы ( <i>Упражнения «Каждой руке – свое дело», «И мы»</i> ). Тренинг на тему: «Острова счастья»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
6 неделя	Развитие логического мышления ( <i>Упражнения «Часы», «Найди пару»</i> ) Тренинг: «Зажги звезду»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные регулятивные	Занятия с элементами тренинга
7 неделя	Развитие мышления ( <i>Упражнение «Раздели на части», игра «Не ошибись!»</i> )	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
8 неделя	Коррекция интеллектуального развития ( <i>Упражнения «Четвертый лишний», «Хлопки»</i> )	1	Коммуникативные Личностные Познавательные регулятивные	Занятия с элементами тренинга
9 неделя	Развитие концентрации внимания ( <i>Упражнения «Поезд», «Цифры», «Сгруппируй узор»</i> )	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
10 неделя	Коррекция агрессивности ( <i>Упражнения «Распускающийся бутон», «Письмо Бяке и Буке»</i> ). Галерея негативных портретов	1	Коммуникативные Личностные Познавательные регулятивные	Занятия с элементами тренинга
4 четверть 1 неделя	Коррекция памяти ( <i>Упражнения «Окончание слов», «Назови слово»</i> )	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
2 неделя	Развитие внимания и наблюдательности ( <i>Упражнение «Перепутанные линии», игра «Художник»</i> ).	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
3 неделя	Коррекция интеллектуального развития ( <i>Упражнение «Твердый – мягкий», игра</i>	1	Коммуникативные Личностные Познавательные	Занятия с элементами тренинга

	«Кубик»)		Регулятивные	
4 неделя	Развитие мелкой моторики пальцев рук (Упражнение «Золотая рыбка», игра «Звездное небо»)	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
5 неделя	Развитие способности к переключению внимания (Упражнения «Перепутанные буквы», «Угадай предмет»)	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
6 неделя	Коррекция памяти (Упражнение «Найди кольцо», игра «Учимся запоминать»). Тренинг «Созвездие»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
7 неделя	Коррекция межличностных отношений класса (Упражнение «Живые цепочки», игра «Рукопожатие», «Подарок другу»)	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
8 неделя	«Мой выбор. Мы изменились!»	1	Коммуникативные Личностные Познавательные Регулятивные	Занятия с элементами тренинга
<b>Всего часов</b>		<b>34 ч.</b>		