

Приложение 1.27  
к Содержательному разделу  
Основной образовательной программы  
основного общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Я -пятиклассник»**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я – пятиклассник» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»), федеральной образовательной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»), на основе авторской программы адаптационных встреч для пятиклассников «Новичок в средней школе» Владимировой Ю. // Школьный психолог. – 2004. - №9.

При разработке программы учитывались основополагающие моменты, изложенные в Указе Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Актуальность программы обусловлена тем, что начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса. В условиях перехода ребенка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. Поэтому необходимо сделать естественный процесс адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене менее болезненным и более интенсивным.

В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

### **ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ КУРСА**

Данная программа направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении на уровне основного общего образования. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим.

Целями программы являются: оказание психолого- педагогической поддержки обучающимся 5 класса в период адаптации в основной школе; формирование навыков адекватного общения со сверстниками в окружающем социуме.

Задачи программы:

1. Формировать у учащихся:

- представления об умениях, навыках обучения в среднем звене;
- навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других;
  - адекватное отношение к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
  - представление о себе как о человеке с большими возможностями развития;
  - чувство психологической защищенности.

2. Знакомить учащихся:

- с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований;

- с разными формами коммуникации;
- с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни.

### 3. Создавать условия для:

- снижения тревожности;
- выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
- выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.
- развития конструктивных способов взаимодействия в детском коллективе;
- закрепления навыков бесконфликтного общения в детском коллективе.

#### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа предназначена для учащихся 5 классов. Программа рассчитана на 8 часов, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как коммуникативные и ролевые игры, игра –викторина, театрализация. в ходе одного занятия педагог может чередовать разнообразные игры, практикумы, групповую работу, обмен мнениями, мозговой штурм, дискуссию. В ходе реализации программы будут использоваться игровые технологии, технология деятельностного подхода и др.

Сроки реализации программы: 1 год. Режим занятий- 1 раз в месяц.

Продолжительность одного занятия 40 минут.

#### **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом Рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Рабочей программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках Рабочей программы воспитания;
- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- ориентации школьников на подчёркиваемую Рабочей программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Рабочей программой воспитания.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Тема 1. Что такое 5 класс? (1 час)**

Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.

Знакомство, создание атмосферы психологического комфорта в группе, повышение уверенности в себе, снижение напряженности. Диагностика настроения в школе

### **Тема 2. Какой я и чем я отличаюсь от других? (1 час)**

Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных сторон человека: предпочтение, способности, мечты и т.д.

Создание у учеников мотивации на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе

### **Тема 3. Я могу. (1 час)**

Формирование учебных умений, обучение приемам организации учебной деятельности. Создание умений учащихся, повышение самооценки.

### **Тема 4. Мир эмоций (1 час)**

Знакомство, учащихся с понятиями «эмоции», научить определять эмоциональное состояние других людей.

### **Тема 5. Понимаем ли мы друг друга. (1 час)**

Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения.

### **Тема 6. Я и мои друзья. (1 час)**

Создание коллективного коллажа на тему «я-ты, он-она, вместе дружная семья»

### **Тема 7. Я в мире людей (1 час)**

Актуализация опыта детей, связанного с ситуацией «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»; психологические средства избегания конфликта.

### **Тема 8. Теперь я другой. (1 час)**

Развитие умения вставать на позицию другого человека, проявлять эмпатию; обсуждение пережитых чувств. Обобщение полученных знаний, умений, навыков

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения.

#### *Гражданское воспитание:*

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности.

#### *Патриотическое воспитание:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов проживающих в родной стране.

#### *Духовно-нравственное воспитание:*

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

*Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни;*

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*Трудовое воспитание:*

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

*Экологическое воспитание:*

- планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры,
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

*Ценность научного познания:*

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий.

*Регулятивные УУД:*

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

#### *Познавательные УУД:*

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления.

#### *Коммуникативные УУД:*

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности

общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- уметь самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях и одноклассниками в классе;
- уметь владеть своими эмоциями, знать способы самопознания, уметь проводить самооценку;
- иметь навыки уверенного поведения.

Личностные, метапредметные, предметные результаты наряду с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения. способствуют формированию компетенций и личностных качеств:

|    |                                 |  |
|----|---------------------------------|--|
| 1. | Ценностно-смысловые компетенции | Это компетенции, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. Данные компетенции обеспечивают механизм самоопределения ученика в ситуациях учебной и иной деятельности; от них зависит индивидуальная образовательная траектория ученика и программа его жизнедеятельности в целом. |
| 2. | Общекультурные компетенции      | Названные компетенции связаны с познанием и опытом деятельности в области национальной и общечеловеческой культуры; духовно-нравственными основами жизни человека и человечества, отдельных народов; культурологическими основами семейных, социальных, общечеловеческих явлений и традиций; ролью науки и религии в жизни человека. Сюда же относится опыт освоения учеником картины мира, расширяющийся до культурологического и всечеловеческого понимания мира.                                  |
| 3. | Учебно-познавательные           | Это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы деятельности логической,   |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | компетенции.                                  | методологической и общеучебной. Сюда входят способы организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки. По отношению к изучаемым объектам ученик овладевает креативными навыками: добыванием знаний непосредственно из окружающей действительности, владением приемами учебно-познавательных проблем, действий в нестандартных ситуациях. В рамках этих компетенций определяются требования функциональной грамотности: умение отличать факты от домыслов, владение измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания |
| 4. | Информационные компетенции                    | Эти компетенции предполагают навыки деятельности по отношению к информации в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире; владение современными средствами информации и информационными технологиями; поиск, анализ и отбор необходимой информации, ее преобразование, сохранение и передачу.   |
| 5. | Коммуникативные компетенции                   | Данные компетенции включают знание языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и людьми; навыки работы в группе, коллективе, владение различными социальными ролями.   |
| 6. | Социально-трудовые компетенции                | Это компетенции, связанные с выполнением роли гражданина, наблюдателя, избирателя, представителя, потребителя, покупателя, клиента и т.д.; с правами и обязанностями в вопросах экономики и права, в области профессионального самоопределения.   |
| 7. | Компетенции личностного самосовершенствования | Эти компетенции направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки; развитие необходимых современному человеку личностных качеств, формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения.   |

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Название разделов/Тема занятия | Количество часов | Форма занятий | ЭОР |
|---|--------------------------------|------------------|---------------|-----|
|---|--------------------------------|------------------|---------------|-----|

| <b>Введение – 1 час</b>                    |                                      |       |                        |   |
|--|--------------------------------------|-------|------------------------|---|
| 1  | Что такое 5-й класс?                 | 1 час | Беседа, диагностика    | <a href="http://fcior.edu.ru">Региональное представительство ФЦИОР - СГТУ (г. Саратов) (fcior.edu.ru)</a> |
| <b>Я и мой внутренний мир – 3 часа</b>     |                                      |       |                        |   |
| 2  | Какой я и чем я отличаюсь от других? | 1 час | Беседа, выставка работ | <a href="http://fcior.edu.ru">Региональное представительство ФЦИОР - СГТУ (г. Саратов) (fcior.edu.ru)</a> |
| 3  | Я могу                               | 1 час | Игра, викторина        | <a href="http://fcior.edu.ru">Региональное представительство ФЦИОР - СГТУ (г. Саратов) (fcior.edu.ru)</a> |
| 4  | Мир эмоций                           | 1 час | Театрализация          | <a href="http://fcior.edu.ru">Региональное представительство ФЦИОР - СГТУ (г. Саратов) (fcior.edu.ru)</a> |
| <b>Мы и мир вокруг нас – 3 часа</b>        |                                      |       |                        |   |
| 5  | Понимаем ли мы друг друга            | 1 час | Беседа, игра           | Региональное представительство ФЦИОР - СГТУ (г. Саратов) (fcior.edu.ru)                                   |
| 6  | Я и мои друзья                       | 1 час | Игра                   | Региональное представительство ФЦИОР - СГТУ (г. Саратов) (fcior.edu.ru)                                   |
| 7  | Я в мире людей                       | 1 час | Беседа, игра           | Региональное представительство ФЦИОР - СГТУ (г. Саратов) (fcior.edu.ru)                                   |
| <b>Обобщение полученных знаний – 1 час</b> |                                      |       |                        |   |
| 8  | Теперь я другой!                     | 1 час | Игра, проект           | Региональное представительство ФЦИОР - СГТУ (г. Саратов) (fcior.edu.ru)                                   |
| Всего                                      |                                      |       |                        | 8   |

