муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №3 Тракторозаводского района Волгограда»

«РАССМОТРЕНО»
руководитель МО
_____/ С.Г. Погорелова/
Протокол №_1_ от _26.08._ 2026г.

«СОГЛАСОВАНО»
Методист
_____/Е. И. Москалец/
_27.08._ 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
_____/М.Н. Романова/
Приказ №_240_ от_28.08_ 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 52CB9A3A7DE3E5B2BD5F5552155E7F47
Владелец: Романова Марина Николаевна
Действителен: с 13.04.2026 до 07.07.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Я и мой мир»

Класс: 5-й

Количество часов: 34

Составитель: Кузнецова Н.И., педагог-психолог

Волгоград – 2026

Познавательная адаптационно - развивающая программа для пятиклассников «Я и мой мир»

Пояснительная записка

Программа **«Я и мой мир»** разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470, от 30.09.2020 № 533).

Направленность программы «Я и мой мир» - социально – педагогическая.

По форме организации программа является – групповой; по времени реализации – годичной.

Актуальность

Поступление в 5-й класс. Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. Ведь для многих детей, обучавшихся первоначально у одного учителя, переход к нескольким учителям с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является стрессом. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, школьные правила и требования, одноклассники и т.п. Пятиклассникам в школе интересно и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Проблема психологической готовности перехода из начальной в основную школу продолжает оставаться актуальной. Этот период справедливо считается кризисным в жизни ребенка. Учебная деятельность теряет свое ведущее значение в психическом развитии учащихся подросткового возраста, однако, она продолжает оставаться общественно оцениваемой деятельностью, продолжает влиять на степень развитости интеллектуальной, мотивационной сфер. Переход от детства к отрочеству характеризуется и появлением мотивационного кризиса, вызванного сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней позиции ученика.

Известно, что в этот переходный период возникает кризис самооценки. Резко возрастает количество негативных самооценок. Кроме того, у пятиклассника резко меняются условия обучения. Ребенок сталкивается с принципиально новой системой организации учебного процесса: переходы из кабинета в кабинет, множество учителей, с каждым из которых необходимо установить отношения, большее количество школьных дисциплин и некоторые из них совершенно новые для пятиклассника. Учащиеся, которые еще вчера были под постоянным контролем со стороны учителя и родителей, теперь должны совмещать учебные и организационные стороны школьной жизни.

Педагогическая целесообразность .

Таким образом, переход в основную школу требует от пятиклассника мотивированной активности, способности к целеполаганию и смыслообразованию в учебной деятельности, компетентности в учебном сотрудничестве, сформированности начальных форм формально-логического интеллекта, определенных учебных знаний, действий, необходимого уровня развития произвольности, способности к саморегуляции, рефлексии и т.д. Согласно ФГОС третьего поколения, данные умения относятся к универсальным учебным действиям (УУД): личностным, коммуникативным, познавательным и регулятивным. Недостаточный уровень сформированности УУД может привести к школьной дезадаптации, которая проявляется в негативном отношении к школе в целом, проявлениях признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакциях на замечания и

реплики учителя, нарушениях во взаимоотношениях со сверстниками, нарушениях правил поведения в школе, стойкой неуспеваемости и т.д.

Основной целью предлагаемой программы является оказание поддержки пятиклассникам в период их адаптации к условиям обучения в средней школе, профилактика явлений школьной дезадаптации.

Задачи:

1. формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
2. формирование устойчивой учебной мотивации детей;
3. создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
4. повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
5. освоение детьми школьных правил;
6. выработка норм и правил жизни класса;
7. формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
8. развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Характеристика основных этапов работы

На первом этапе работы **(I блок занятий)**основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыковповедения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно бытьсамостоятельными инезависимыми, с другой стороны

им необходимо получить первый опыт взаимодействия исотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в класседоброжелательную атмосферу. Средитрадиционных психологических приемовнаиболее эффективны на данном этапе следующие: оказание поддержки в новых ситуациях; оказание помощи в осмыслении опыта сотрудничества.

На втором этапе**(II блок занятий)** проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того,решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстникамив классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

Осознание новых правил у детей происходит двумяпутями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок неотносился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводитсязначимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности.

Важнейшей задачей этого этапаявляется помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно мы решаем еще одну задачу—способствуем установлению межличностных отношений с педагогами.На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только вобщении, но и в деятельности учения.Поэтому можно выделить следующие направления работы: формированиеконструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем этапе**(III блок занятий)** особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных ссамоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитиемкоммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтныхшкольных ситуациях. На этом этапе используются приемы, позволяющие работать со школьной тревожностьюи излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

Этот блок даёт сведения ороли эмоций в общении;выражении своих эмоций для развития отношений;развитии понимания эмоций других, формировании сопереживания и сочувствия.

Четвертый этап **(IV блок занятий)**, формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, то есть помогает личностной рефлексии ребенка. Это предполагает, прежде всего, развитие умения сделать выбор, готовности нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Пятый этап программы **(V блок занятий)**формирует ощущение собственной целостности, активности и жизненной силы, осознание собственной ценности и компетентности. Это связано с формированием внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего.

На этом этапе происходит осмысление личных целей детей на период дальнейшего обучения в школе. Подводятся итогигрупповой работы.

Отличительные особенности программы

Программа имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально – волевого и личностного развития обучающихся. Курс занятий предлагает воспитание интереса к новым научным знаниям, имеющим значение в разных сферах жизни человека. Создаются условия для рефлексии, мотивации на самопознание, саморазвитие, условия для эффективного группового взаимодействия. Школьник начинает сознательно пользоваться эффективными приёмами учебного труда. Ребёнок получает навыки учебного сотрудничества в паре, группе, команде. Дети сознательно и активно начинают заботиться о своём здоровье, получают навыки здоровьесбережения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 11 - 12 лет.

Основные формы проведения занятий:

- беседа;
- дискуссия;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

Ожидаемые результаты

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. Только в этом случае его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Тематический план занятий

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
I блок –Создание группы (3 занятия)		
1.	Знакомство	1
2.	Привет, индивидуальность!	1
3.	Я и другие	1
II блок – Здравствуй, пятый класс! (9 занятий)		
4.	Я – пятиклассник!	1
5.	Узнай свою школу	1
6.	Что поможет мне учиться	1
7.	Легко ли быть учеником?	1
8.	Чего я боюсь?	1
9-10.	Трудно ли быть настоящим учителем?	2
11-12.	Конфликт или взаимодействие?	2
III блок – Мой мир и я (7 занятий)		
13.	Доверие в группе	1

14.	Мои сильные и слабые стороны	1
15.	Я и мои эмоции	1
16.	Я могу, я умею	1
17.	Понимаем ли мы друг друга	1
18.	Формирование команды	1
19.	Мы разные, но мы вместе	1
IV блок – Сила внутри меня (7 занятий)		
20.	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
21.	Трудные ситуации могут научить меня	1
22.	Я и «мои колючки»	1
23.	Трудности в школе	1
24.	Трудности дома	1
25.	Я и окружающие	1
26.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1
V блок – Мы начинаем взрослеть (8 занятий)		
27.	Нужно ли человеку взрослеть?	1
28.	Взросление и отношение с окружающими	1
29.	Мое взросление	1
30.	Ставим цели	1
31.	Я –хозяин своих эмоций	1

32.	Уверенное поведение? Да!	1
33.	Я выбираю успех!	1
34.	Заключительное занятие. Обратная связь	1

Литература:

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) / О. В. Хухлаева. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 208 с.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе /Е. Г. Коблик. – М.: Генезис, 2007. – 122 с.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 44 с.
4. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения уверенности в себе. / Учебно-методическое пособие.— СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 52 с.
5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 44 с.