МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ- СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ - СОШ № 15 протокол № 1

от 28 августа 2015 г.

Председатель педсовета

\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ И.М Золотова.

подпись директора ОУ Ф.И.О.

|  |
| --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  ориентированная на достижение результатов первого уровня  по социальному направлению  кружок «Первый раз в пятый класс»  (наименование)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_1 год \_\_\_\_\_\_\_\_  ( срок реализации программы) |

10 -11 лет

(возраст обучающихся)

Педагог – психолог

Давыдова Татьяна Александровна

( Ф.И. О. учителя, составителя)

**1. Пояснительная записка**.

Актуальность данной рабочей программы для пятиклассников обусловлена периодом адаптации к среднему звену. Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко, и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

• умение осознавать требования учителя и соответствовать им;

• умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;

• умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;

• навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;

• навыки уверенного поведения;

• навыки совместной (коллективной) деятельности;

• навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;

• навыки самоподдержки;

• навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития. 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.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6 классы)». Автор Хухлаева О.В. - М.: «Генезис», 2006.

Порядок изучения тем определен содержанием рабочей программы. Так как авторская программа рассчитана на изучение в количестве 24 часов, а на проведение занятий отводится в образовательной программе 34 часа, это вызвало необходимость увеличить количество часов на изучение тем в рабочей программе.

### 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 одноклассниками и преподавателями).

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.

### Пути, средства, методы достижения цели.

### Для достижения цели используются следующие этапы работы.

*На первом этапе* работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

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

*На третьем этапе* продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношение педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

*На четвертом этапе* особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

*На пятом этапе* происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы

Средства достижения цели:

1. Аудиовизуальные.

2. Электронные образовательные ресурсы.

3. Наглядные.

4. Демонстрационные.

### 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, сказки и притчи.*

6*. Психогимнастические упражнения*.

Сроки реализации программы 1 год

Программа рассчитана на 34 занятия (1 час в неделю).

Таблица распределения часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Количество часов | |
| Авторская программа | Рабочаяпрограмма |
| 1 | Введение в мир психологии | 1 | 1 |
| 2 | Я – это я | 7 | 8 |
| 3 | Я имею право чувствовать и выражать свои мысли | 3 | 5 |
| 4 | Я и мой внутренний мир | 2 | 4 |
| 5 | Кто в ответе за мой внутренний мир | 2 | 4 |
| 6 | Я и Ты | 5 | 7 |
| 7 | Мы начинаем меняться | 4 | 5 |
|  | Итого | 24 | 34 |

Возраст обучающихся 10-11 лет

### Формы организации детского коллектива: коллективная, групповая и индивидуальная.

**2. Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Количество часов | | | Характеристика деятельности обучающихся |
| всего | аудитор-  ные | внеауди -  торные |  |
|  | I обучения |  |  |  |  |
| 1. | Введение  в мир психологии | 1 | 1 |  | Знакомятся с понятием «психология», ее ролью в жизни человека, рассуждают, что по их мнению означает слово «счастье» и доказывают необходимость для счастливой жизни выбранных ими параметров, учатся рефлексии |
| 2 | Я- это Я | 8 | 6 | 2 | Знакомятся с понятием  « самооценка», учатся осознавать свои личностные качества, обсуждают цели на будущее, учатся составлять план их достижения, знакомятся, как соотносятся успех и самооценка. |
| 3. | Я имею  право чувствовать и выражать свои  мысли | 5 | 1 | 4 | Обучаются рефлексии эмоциональных состояний,  способам адекватного самовыражения |
| 4. | Я и мой  внутренний мир | 4 | 2 | 2 | Знакомятся с понятием  «внутренний мир», рассматривают ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. |
| 5. | Кто в ответе за  мой внутренний мир | 4 | 2 | 2 | Учатся отвечать за свои чувства и  мысли, правильно реагировать на  трудные жизненные ситуации. |
| 6 | Я и Ты | 7 | 3 | 4 | Обсуждают проблему  подростковой дружбы,  учатся межличностному взаимодействию |
| 7 | Мы  начинаем меняться | 5 | 1 | 4 | Учатся осознавать свои изменения |
|  | Итого | **34** | **16** | **18** |  |

**3. Содержание программы.**

**Введение в мир психологии (1 ч.)**

*Зачем человеку занятия психологией?- Аудиторное -1 ч.*

Беседа « Что такое психология?», методика «незаконченное предложение»,

рисунок счастливого человека.

**Я - это Я (8 ч.)**

*Аудиторные -6 ч.*

*Кто Я, какой Я?*

Упражнения « Угадай, чей голосок», « Те, кто…», « Кого загадал ведущий?»,. « Угадай, кому письмо», « Кто я?», « Нарисуй свою роль»

*Я - могу*

Упражнения: « Чьи ладони?»,

« Моя ладошка», « Я могу , я умею».

« Потерянное могу»,

работа со сказкой « Фламинго»

*Я нужен!*

Упражнения « Что нужно школьнику?», « Кто нужен школьнику?»,

« Закончи предложение», работа со сказкой «Повесть о настоящем цвете»

*Я мечтаю*

Упражнения « Я невидимка», «Закончи предложение», «Зачем люди мечтают», работа со сказкой « Сказка о мечте»

*Я - это мои цели!*

Упражнения « Превратись в животное», « Заветное желание», « Мои цели», работа со сказкой «Сказка о славном УЧМАГЕ»

*Внеаудиторные – 2 ч.*

*Я – это мое детство*

Упражнения « Закончи предложение», « Детские воспоминания» ,

« Любимая игрушка», « Детская фотография»

*Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее*

Упражнения « Превратись в возраст», « Беседа», « Встреча», рисование по теме: « Я в будущем»

**Я имею право чувствовать и выражать свои мысли (5 ч.)**

*Чувства бывают разные. - Внеаудиторные – 2 ч.*

Упражнения «Закончи предложение», « Изобрази чувство», испорченный телефон». « Детская фотография», работа со сказкой « Сказ о том, как Штирлицев победил свой страх»

*Стыдно ли бояться? - Аудиторные -1 ч*

Упражнения «Отгадай чувство», « Страшный персонаж», «Страхи пятиклассников» , работа со сказкой «Сказка про Егора – мухомора».

*Имею ли я право сердиться и обижаться? - Внеаудиторные – 2 ч.*

Упражнения «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился» « Помоги маме», « Рисуем обиду»

**Я и мой внутренний мир (4 ч.)**

*Каждый видит мир и чувствует по – своему*. - *Аудиторные -2 ч.*

Упражнения «Найди слово», «Психологические примеры», «Мысленная картинка», «Если я камушек», «Маленькая страна», работа со сказкой «Сказ про Вольняшку»

*Любой внутренний мир ценен и уникален - Внеаудиторные – 2 ч.*

Упражнения « Психологические примеры», « Мысленная картинка», « Я внутри и снаружи». «Сны», « Маленький принц»

**Кто в ответе за мой внутренний мир (4 ч.)**

*Трудные ситуации могут научить меня - Аудиторные -2 ч.*

Упражнения « Самое длинное», « Обьясни значение», « Плюсы и минусы», « Копилка трудных ситуаций», работа со сказкой « Сказка о Дрюпе Дрюпкине»

*В трудной ситуации я ищу силу внутри себя и она обязательно найдется. -Внеаудиторные – 2 ч.*

Упражнения « Самое длинное», «Объясни значение», «Прикоснись к своим соседям», «Внутренняя сила», работа со сказкой « Сказка о волчишке Джоне»

**Я и Ты (7 ч.)**

*Внеаудиторные – 4 ч.*

*Я и мои друзья*

Упражнения « Самое длинное»,« Красивые поступки», «Общая рука», работа со сказкой «Светлячок»

*Я и мои «колючки».*

Упражнения «Из пяти слов», « Кто сколько запомнит», « Покажи ситуацию», « Мои колючки», « Мои магнитики», работа со сказкой « Шиповник»

*Аудиторные -3 ч.*

*У меня есть друг*

Упражнения « Самое короткое», « загадай друга»,» Если человек…» ,

« Качества моего друга», работа со сказкой « Волшебная роща»

*Что такое одиночество?*

Упражнения « Запиши наоборот», « Какого человека можно назвать»,

« Закончи предложение», « Одиночество в классе», « Если я окажусь одиноким», « Кого я сделал одиноким», работа со сказкой « Сказка о маленькой одинокой рыбке»

*Я не одинок в этом мире.*

Упражнения « Какого человека можно назвать…», работа с плакатом

« Позитивные качества», работа со сказкой « И однажды утром»

**Мы начинаем меняться ( 5 ч.)**

*Нужно ли человеку меняться? - Аудиторные -1 ч.*

Упражнения « Какого человека можно назвать…»,

работа с плакатом « Позитивные качества» упражнение «Мои важные изменения», работа со сказкой «Сказка про Тофа»

*Внеаудиторные – 4 ч*

*Самое важное – захотеть меняться*

Упражнения « Работа с плакатом», «Рюкзак пожеланий» ,«Пожелания взрослым», работа со сказкой « Желтый цветок»

*Заключительное занятие*

Коммуникационные игры

**4 . Предполагаемые результаты реализации программы**.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности.

*1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):*

* + приобретение школьниками социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;
  + овладение способами самопознания, рефлексии;
  + усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта;
  + освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.

*2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):*

* развитие ценностных отношений школьника к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру;
* получение школьного опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

*3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):*

школьник может приобрести опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт взятия на себя ответственности за других людей; опыт эффективного взаимодействия в общении и простейших способов разрешения конфликтов; опыт взаимодействия и сотрудничества, опыт в распознавании собственных и чужих эмоций, осознанию их значения и смысла.

Универсальные учебные действия, которые будут достигнуты учащимися:

***Личностные:***

- развитие самооценки (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я-концепции социальной роли и т.д.);

***Метапредметные:***

*Коммуникативные*

- ориентация на позицию других людей, отличную от собственной,   уважение иной точки зрения;

- учет разных мнений и умение обосновать собственное;

- умение слушать собеседника;

- потребность в общение со взрослыми и сверстниками

*Регулятивные*

- оценка;

- саморегуляция

*Познавательные*

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- поиск и выделение необходимой информации;

- установление причинно-следственных связей.

**5. Формы и виды контроля.**

Объективными методами измерения эффективности программы служат ***диагностические опросные методы****.*

**6. Методические рекомендации.**

Для эффективности проводимой работы рекомендуется использовать следующую структуру занятий.

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 сплачивают 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.

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; мотивация на саморазвитие; повышение коммуникативной компетентности; активность и продуктивность учеников в деятельности, как в

образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

В качестве формы реализации программы используется социально- психологический тренинг, как возможность организации взаимодействия людей в группе для решения комплекса формирующих и развивающих целей.

### Принципы работы тренинговой группы.

*Принцип добровольного участия в работе группы.* Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

*Принцип обратной связи.* В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

*Принцип самопознания*. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

*Принцип равноправного участия*. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

*Принцип психологической безопасности.* Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

**7.Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | количество  (шт) |
|
|
| **1.** | **Печатные пособия** |  |
| 1 | Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6).- М.: «Генезис», 2005 | 1 |
| 2 | Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г. | 1 |
| 3 | Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г. | 1 |
| 4 | Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: Программа развития проектного мышления у младших подростков. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2007. |  |
| **2.** | **Экранно-звуковые пособия** |  |
| 1  2  3  4 | «Понятие о личности»  «Самооценка подростка»  «Король-олень»  «Адажио» | 1  1  1  1 |
| **3.** | **Технические средства обучения** |  |
| 1 | Интерактивная доска, принтер | 1 |
| **4.** | **Цифровые и электронно-образовательные ресурсы:** |  |
|  | «Популярная психология: <http://karpowww.narod.ru/>  Журнал «Школьный психолог: <http://psy.1september.ru/> | 1  1 |
| **5.** | **Игры и игрушки** |  |
| 1 | Мяч | 1 |
| 2 | Мягкие игрушки | д |
| **6.** | **Оборудование класса** |  |
| 1 | Доска | 1 |
| 2 | Цветные карандаши (или фломастеры), | д |
| 3 | Листы бумаги | д |
| 4 | Пластилин | д |