

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
поселка Придорожный муниципального района Волжский Самарской области**

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР

_____/А. Е. Федулова

«01» сентября 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»

поселок Придорожный

_____/В.М. Кильдюшкин

Приказ № 215/1у от «01» сентября 2020г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности

Наименование курса	Психологический комфорт
Уровень, класс	Основное общее образование 5 класс
Количество часов по учебному плану	
- в неделю	1 ч
- в год	34 ч
Составитель программы внеурочной деятельности:	Е. В. Терещенко, педагог-психолог

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос.
Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР


А.Е. Федулова
«01» сентября 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

«ОЦ «Южный город» пос. Придорожный


В.М. Кильдюшкин
Приказ № 215/п от «01» сентября 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

Наименование курса
Уровень, класс

Психологический комфорт
Основное общее образование
5 класс

Количество часов по учебному плану
- в неделю 1 ч
- в год 34 ч

Составитель программы внеурочной деятельности: Терещенко Е.В., педагог-психолог.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе программы Е. Г. Коблик *Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе.* — М.: Генезис, 2003 г.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что переход из младшей школы в среднюю — интересный и сложный период в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. Часто данный переход сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей — повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Предлагаемая программа поможет школьникам адаптироваться в условиях средней школы. Занятия направлены на снижение школьной тревожности, формирование адекватной самооценки и устойчивой учебной мотивации у детей, создание сплоченного классного коллектива.

Цель данной программы: способствование психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы

Задачи программы:

- способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя и воспринимать других;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими;
- формировать классный коллектив через групповую сплоченность и выработку системы единых обоснованных требований;
- помочь в выработке норм и правил жизни класса;
- способствовать освоению детьми школьных правил;
- развивать способность нестандартно и творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания.

Методы и техники, используемые в программе:

1. *Рольевые 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-тематическими («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематическими: 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.*

Структура программы:

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 5-ых классов. Состоит из 34 занятий, которые должны проводиться 1 раз в неделю. Занятия включают в себя рольевые игры, теоретические блоки, беседы, диагностические методики.

Планируемые результаты обучения

1. Результаты первого уровня (приобретение обучающимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение обучающимися 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 волонтерской деятельности; опыт заботы о малышах и организации их досуга; опыт самостоятельной организации праздников и поздравлений для других людей; 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

Ученик 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;

Ученик получит возможность научиться:

- 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

Ученик научится:

- осознавать качества необходимые для обучающегося основной 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;

Ученик получит возможность научиться:

– 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

Ученик научится:

- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- 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.

Содержание программы курса

Раздел 1. «Можно ли учиться с удовольствием»

Тема 1.1. Здесь и сейчас мы собрались. Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения взрослого.

Тема 1.2. Прощание с начальной школой. Активизация ресурсного состояния, создание ситуации уверенности, успеха. Методика Прихожан

Тема 1.3. «Здравствуй, 5 класс!». Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.

Тема 1.4. Я и мой класс. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных сторон человека: предпочтение, способности, мечты и т.д.

Тема 1.5. Я и моя школа. Знакомство с требованиями основной школы.

Тема 1.6. Принятие правил. Принятие правил поведения в группе; принятие правила группового взаимодействия;

Тема 1.7. Что поможет мне учиться? Формирование учебных умений, обучение приемам организации учебной деятельности.

Тема 1.8. Легко ли быть учеником. Знакомство с правилами обучения и поведения в основной школе.

Тема 1.9. Оценка и отметка. Портрет идеального учителя. Определение понятий оценка и отметка, что важнее. Обучение правилам поведения и общения со взрослыми. Диагностика представлений детей об учителях.

Раздел 2 «Искусство общения»

Тема 2.1. Средства общения. Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения.

Тема 2.2. Какой я собеседник? Изучение индивидуальных, особенностей личности ребёнка.

Тема 2.3. Умение слушать и слышать. Понятие активного слушания. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 2.4. Правила честного спора. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 2.5. Общение без слов. Изучение приемов невербальной коммуникации, развитие представлений учащихся об интерпретации невербальных сигналов в общении.

Тема 2.6. Поговорим рисунками. Передача информации с помощью рисунка.

Тема 2.7. Портрет нашего класса. Создание коллективного коллажа на тему «я-ты, он-она, вместе дружная семья»

Раздел 3 «Мы - команда»

Тема 3.1. Наши сходства и различия. Определение понятия «роль»; многообразие жизненных ролей; принятие роли в зависимости от ситуации; определение собственного Я.

Тема 3.2. Как избежать конфликтов. 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 3.3. Сплочённость и доверие. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Тема 3.4. Взаимопонимание и взаимопомощь. Развитие умения вставать на позицию другого человека, проявлять эмпатию; обсуждение пережитых чувств.

Тема 3.5. Командный дух. Выяснение представлений детей о понятиях

«командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Раздел 4 «Учимся управлять эмоциями»

Тема 4.1. Наши эмоции и чувства. Знакомство учащихся с понятиями «эмоции. научить определять эмоциональное состояние других людей.

Тема 4.2 .Проявление эмоций и чувств. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных эмоций .

Тема 4.3. Как преодолеть негативные эмоции. Определение способов, помогающих справляться с негативные эмоции; практическое применение данных способов в конкретных ситуациях.

Тема 4.4. Наши страхи. Коллективное переживание и взаимная поддержка; виды страхов; наличие страхов у каждого человека.

Тема 4.5. Приёмы создания позитивного настроения. Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха.

Раздел 5 «Цель и пути её достижения»

Тема 5.1. Значение планов и целей. Знакомство с критериями цели. Дискуссия совместное обсуждение. Навык формулирование цели поступка

Тема 5.2. Какие цели бывают. Анализ собственных ценностей и целей.

Тема 5.3. Как правильно поставить цель. Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.

Тема 5.4. Ложные и истинные цели. Осознание жизненных целей и способов их осуществления. Сказка ложь, да в ней намек.

Тема 5.5. Почему мы не всегда достигаем цели. Повышение уверенности в достижении жизненных целей.

Тема 5.6. Учимся ставить цели. Осмысление личных целей на период обучения в основной школе;

Раздел 6 «Наука отдыхать»

Тема 6.1. Правила здорового питания . Воспитание желание здорового образа жизни путем формирования понимания основного рационального

сбалансированного питания учащимися.

Тема 6.2. Правила здорового сна. Знакомство с приемами релаксации.

Формы текущего контроля знаний, умений и навыков:

1. Тестирование обучающихся 5 класса.
2. Анкетирование участников образовательного процесса.
3. Наблюдение за особенностями поведения обучающихся в учебное и во внеурочное время.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Используемые ЭОР,
---	----------------------------	------------------	-------------------

п/ п			формы дистанционного обучения
1	Здесь и сейчас мы собрались.	1	
2	Прощание с начальной школой.	1	
3	«Здравствуй, 5 класс!».	1	
4	Я и мой класс.	1	
5	Я и моя школа.	1	
6	Принятие правил.	1	
7	Что поможет мне учиться?	1	
8	Легко ли быть учеником.	1	
9	Оценка и отметка. Портрет идеального учителя.	1	
10	Средства общения.	1	
11	Какой я собеседник?	1	
12	Умение слушать и слышать.	1	
13	Правила честного спора	1	
14	Общение без слов.	1	
15	Поговорим рисунками.	1	
16	Портрет нашего класса.	1	
17	Наши сходства и различия.	1	
18	Как избежать конфликтов.	1	
19	Сплочённость и доверие.	1	
20	Взаимопонимание и взаимопомощь.	1	
21	Командный дух.	1	
22	Наши эмоции и чувства.	1	
23	Проявление эмоций и чувств.	1	
24	Как преодолеть негативные эмоции.	1	
25	Наши страхи.	1	
26	Приёмы создания позитивного настроения.	1	
27	Значение планов и целей.	1	
28	Какие цели бывают.	1	
29	Как правильно поставить цель.	1	
30	Ложные и истинные цели.	1	
31	Почему мы не всегда достигаем цели.	1	
32	Учимся ставить цели.	1	
33	Правила здорового питания .	1	
34	Правила здорового сна.	1	

Перечень учебно-методических средств обучения

Список литературы:

1. Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено / М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2001. - №33.
2. Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», - 2004. - №9.
3. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. - 2002. - №8.
4. Иванова Н. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт / Н. Иванова // Новые ценности образования. - М., 1997 г.
5. Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
6. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 238 с.
7. Крылова М. На новой ступени: трудности адаптации пятиклассников к школе / М. Крылова // Классное руководство и воспитание школьников. Приложение к газете "Первое сентября". - 2009. - №16.
8. Останина Н. Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2003. - №41.
9. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты): методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2002. - №12.

Электронные ресурсы:

1. <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya?diagnostika-sformirovannosti-universalnyh-uchebnyh-deystviy-v-sredney?shkole>
2. <http://school3.glazov.net/4/34.html>.
3. nsportal. ru