

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
В.М.Кильдюшкин

Приказ № 252 од
«01» сентября 2022 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Психологический комфорт»

Направление: «Коммуникативная»
Форма организации: учебный курс

Уровень, класс

ООО, 5 кл.

Количество часов по учебному плану

-в неделю - 1ч.

-в год - 34ч

Разработал:
педагог внеурочной деятельности
Савельева Дарья Васильевна

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ «ОЦ» Южный город» пос. Придорожный, утвержденной приказом от 01.09.2022г., в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

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 учебного курса: психологическая адаптация пятиклассников к условиям средней школы.

Задачи учебного курса:

- 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 сплоченности 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.

Структура программы:

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Формы проведения занятий учебного курса:

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-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.

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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-й класс

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов	ЭОР
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	
Всего в год	34		

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 в 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](http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya%3Fdiagnostika-sformirovannosti-universalnyh-uchebnyh-deystviy-v-sredney%3Fshkole)

2. <http://school3.glazov.net/4/34.html>.

3. nsportal. Ru