

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО

руководитель ШМО
_____/ /
протокол
от «_»_____ 2023 г.
№ ____

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора
____/
«__»_____ 2023 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического
совета,
Протокол
от «_»_____ 2023 г.
№ ____

УТВЕРЖДЕНА
приказом ОГБОУ
«СОШ № 20 с УИОП
г. Старого Оскола»
от «__»_____ 2023 г.
№ ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Школа адаптации»

Направление социальное
(для программ внеурочной деятельности)
Форма организации клуб
Класс 5 «А», 5 «Б», 5 «В», 5 «Г»
Возраст детей 11-12 лет
Год обучения первый
Педагог Полозова Ирина Александровна

Автор программы: Полозова И.А., педагог-психолог

Старый Оскол
2023

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса

1. Результаты первого уровня (приобретение обучающимися 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.

Раздел 2. Содержание программы курса внеурочной деятельности:

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». Научиться 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.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	№ занятия	Наименование раздела и тем	Количество часов
I		Раздел 1. «Можно ли учиться с удовольствием»	9
1	1	Здесь и сейчас мы собрались.	1
2	2	Прощание с начальной школой.	1
3	3	«Здравствуй, 5 класс!».	1
4	4	Я и мой класс.	1
5	5	Я и моя школа.	1
6	6	Принятие правил.	1
7	7	Что поможет мне учиться?	1
8	8	Легко ли быть учеником.	1
9	9	Оценка и отметка. Портрет идеального учителя.	1
II		Раздел 2 «Искусство общения»	7
10	1	Средства общения.	1
11	2	Какой я собеседник?	1
12	3	Умение слушать и слышать.	1
13	4	Правила честного спора	1
14	5	Общение без слов.	1
15	6	Поговорим рисунками.	1
16	7	Портрет нашего класса.	1
III		Раздел 3 «Мы - команда»	5
17	1	Наши сходства и различия.	1
18	2	Как избежать конфликтов.	1
19	3	Сплочённость и доверие.	1
20	4	Взаимопонимание и взаимопомощь.	1
21	5	Командный дух.	1
IV		Раздел 4 «Учимся управлять эмоциями»	5

22	1	Наши эмоции и чувства.	1
23	2	Проявление эмоций и чувств.	1
24	3	Как преодолеть негативные эмоции.	1
25	4	Наши страхи.	1
26	5	Приёмы создания позитивного настроения.	1
V		Раздел 5 «Цель и пути её достижения»	6
27	1	Значение планов и целей.	1
28	2	Какие цели бывают.	1
29	3	Как правильно поставить цель.	1
30	4	Ложные и истинные цели.	1
31	5	Почему мы не всегда достигаем цели.	1
32	6	Учимся ставить цели.	1
VI		Раздел 6 «Наука отдыхать»	2
33	1	Правила здорового питания .	1
34	1	Правила здорового сна. Заключительное занятие	1
		Итого 34 часа	

Раздел 4. Перечень учебно-методических средств обучения

Список основной 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