

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании школьного
методического объединения
_____Д. М. Савина
Протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08. 2024 г.

Утверждена
приказом директора
_____Л.В. Гришина
Приказ № 339
от 30.08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Я и школа»
для 5 “а”, 5 “б” классов
на 2024-2025 учебный год
количество часов-34

Программу составил: Илюкович Людмила Николаевна
педагог-психолог

п. Красноармейский 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я и школа» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования для обучающихся 5–х классов МБОУ Красноармейской СОШ. Программа внеурочной деятельности в МБОУ Красноармейской СОШ разработан с учетом требований следующих нормативных документов:

- Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Российской Федерации от 25.10.1991г. №1807-1 «О языках народов Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287;
- Федерального закона «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 03.08.2018 № 317-ФЗ (последняя редакция);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, (далее - СанПиН 2.4.2.364820);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.;
- Письма Минпросвещения от 03.03.2023 № 03-327 «О направлении информации» (Методические рекомендации по введению федеральных основных общеобразовательных программ);
- Письма Министерства просвещения РФ № ТВ-2859/03 от 21.12.2022 г. «Об отмене методических рекомендаций о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся образовательных учреждений»;
- Письма Министерства просвещения РФ № ТВ-1290/03 от 05.07.2022 г. «Методические рекомендации об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального и основного общего образования»;
- Информационно-методического письма Министерства просвещения РФ № 03871 от 17.06.2022 г. об организации внеурочной деятельности «Разговор о важном»;
- Устава школы;
- Приказа МБОУ Красноармейской СОШ № 339 от 30.08.2024г
- Программа «Я и школа» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения. Методологическая основа программы опирается на концептуальные основы разработки проблемы адаптации детей в контексте адаптации учащихся 5х классов к среднему звену в психологии связаны с трудами А.В. Петровского, Д.Б. Эльконина, Я. Ииерасака, Н.И. Гуткиной, Р.А. Захарова, Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко.
- По учебному плану МБОУ Красноармейской СОШ на реализацию программы внеурочных занятий «Я и школа» отводится 1 час в неделю. Согласно годовому календарно-учебному графику МБОУ Красноармейской СОШ программа будет выполнена за 34 часа в каждом из 5-х классов.

Общая характеристика внеурочных занятий «Я и школа»

Жизнь подростка, способного адаптироваться социально и культурно за пределами школы, адекватно воспринимать изменяющиеся условия жизни, активно применять полученные знания и сформировавшийся опыт в дальнейшем.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска

находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между пятиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Достаточно остро этот период проходит у пятиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Психологу приходится решать непростые задачи: ему необходимо специально организовывать ведущую для подросткового возраста деятельность, создавать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между взрослым и детьми, оказывать помощь подростку в его саморазвитии, помогать педагогам и родителям находить позитивные точки соприкосновения со своими детьми и учениками.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает четыре основных компонента.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

Цель. Помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Задачи:

- 1.Повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития учащихся.
2. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и с окружающими.
- 3.Формировать позитивную моральную позицию подростка в социуме.
- 4.Побуждать подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций, к их обсуждению и анализу.
- 5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
8. Развивать умение слушать и слышать своих собеседников.
9. Обучать учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
10. Обучать приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

Предмет: социально – личностная сфера учащихся.

Основное направление программы: социальное

Методы и формы работы: лекция; фронтальная беседа; дискуссия; просмотр кинофильмов, тренинги.

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

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика, наблюдения, собеседования.

Методические рекомендации по реализации программы.

Занятия структурированы: вводная часть, основная и заключительная. Задачей вводной части является создание у обучающихся положительного эмоционального фона, хорошего настроения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать ход работы. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. Содержанием основной части урока является целенаправленное развитие и коррекция личностных, поведенческих и деятельностных компонентов. Задача заключительной части урока состоит в поведении итогов занятия, обсуждении результатов работы обучающихся и тех трудностей, которые у них возникли при выполнении заданий. В качестве важной составляющей заключительной части занятия выступает рефлексия: осознание учащимися разных видов поведения, желание увидеть себя, свое мышление, свое сознание как бы «со стороны», умение контролировать свои действия и поступки.

Критерии эффективности программы. Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- снижение уровня школьной тревожности;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стабилизация положительного оценивания себя самого, самопринятие;
- повышение уверенности в себе и своих возможностях;
- 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).

Прогнозируемые результаты реализации программы:

Обучающиеся должны научиться:

- преодолевать возникающие в учебе трудности;
- планировать свою деятельность;
- контролировать собственные действия в ходе выполнения задания;
- подбирать в своей деятельности неординарные способы решений, творчески подходить к выполнению заданий;
- самостоятельно выполнять данное учителем задание;
- проявлять собственную активность в получении знаний;
- повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития.
- позитивно относиться к своему «Я», адекватно воспринимать окружающий мир.
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- адекватно вести себя в различных ситуациях
- различать и описывать различные эмоциональные состояния
- справляться со страхами, обидами, гневом
- уметь справляться с негативными эмоциями
- стремиться к изучению своих возможностей и способностей.

Метапредметными результатами реализации программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Личностные УУД:

- внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе, понимание необходимости самопознания и саморазвития и т.д.)
- самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я-концепции социальной роли ученика и т.д.)
- смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление к приобретению знаний).

Регулятивные УУД:

- учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников
- учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать их
- прогнозировать последствия своих поступков,
- определять и формулировать цели в совместной, коллективной работе
- учиться высказывать своё предположение хода работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- анализировать, делать выводы в результате самостоятельной и совместной работы в группе
- моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению
- учитывать разные мнения и уметь обосновывать свое, аргументировано защищая его
- учиться понимать чувства, эмоции и поступки других людей
- овладевать способами конструктивного разрешения конфликтов
- развивать потребность в общении и со сверстниками, и со взрослыми людьми.

Учебно-тематическое планирование «Я и школа» 5 «а», «б» класс

№	Темы занятий	Кол - во часов
1 1	Занятие 1. Введения в мир психологии.	1
2	Занятие 2. Я – это я -1. Кто я? Какой я?	1
3	Занятие 3. Я – это я -2. Каков я на самом деле?	1
4	Занятие 4. Я – это я -3. Я индивидуальность.	1
5	Занятие 5. Я – это я -4. Посвящение себе.	1
6	Занятие 6. Я – могу -1	1
7	Занятие 7. Я – могу -2	1
8	Занятие 8. Я познаю себя.	1
9	Занятие 9. Точка опоры.	1
10	Занятие 10. Я - нужен!	1
11	Занятие 11. Я - мечтаю...	1
12	Занятие 12. Три «Я»! -1 Я – это мое прошлое.	1
13	Занятие 13. Три «Я»! -2 Я – это мое настоящее.	1
14	Занятие 14. Три «Я»! -3 Я – это мое будущее.	1
15	Занятие 15. Чувства бывают разные -1 - Мои чувства.	1

16	Занятие 16. Чувства бывают разные-2 - Чувство собственного достоинства.	1
17	Занятие 17. Чувства бывают разные-3 - Чувства вокруг.	1
18	Занятие 18. Чувства бывают разные-4 - Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
19	Занятие 19. Чувства бывают разные-5 - Стыдно ли бояться?	1
20	Занятие 20. Я и мой внутренний мир.	1
21	Занятие 21. Я в этом мире.	1
22	Занятие 22. Уникальность моего «Я»	1
23	Занятие 23. Кто в ответе за мой внутренний мир?	1
24	Занятие 24. Трудные ситуации могут научить меня...	1
25	Занятие 25. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1
26	Занятие 26. Я и Ты. Я и окружающие.	1
27	Занятие 27. Мои друзья.	1
28	Занятие 28. Я и мои «колючки».	1
29	Занятие 29. Трудности в школе.	1
30	Занятие 30. Трудности дома.	1
31	Занятие 31. Другие культуры – другие друзья.	1
32	Занятие 32. Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть?	1
33	Занятие 33. Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими.	1
34	Занятие 34. Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление.	1
Итого		34

Календарно - тематическое планирование «Я и школа» 5 «а», «б» классы.

№п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата 5-а	Дата 5-б	Содержание	ИКТ	Прим.
1	Занятие 1. Введения в мир психологии.	1	06/09	02.09	Ознакомительная беседа. Упражнение «У кого игрушка», Игра «Угадай, кто это...»		
2	Занятие 2. Я – это я - 1. Кто я? Какой я?	1	13.09	09.09	Упражнения «Кто я? Какой я?», Игра «Угадай, чей голос», «Те, кто...», «Кого загадал ведущий?», «Угадай, кому письмо».		
3	Занятие 3. Я – это я -2. Каков я на самом деле?	1	20.09	16.09	Беседа «Зачем человеку надо знать самого себя?», «Нарисуй свою роль», Работа со сказкой.		
4	Занятие 4. Я – это я -3. Я индивидуальность.	1	27.09	23.09	Методика «Твое имя», Методика «Моя вселенная», Релакс-упражнение «Физический покой».		
5	Занятие 5. Я – это я -4. Посвящение себе.	1	04.10	30.09	Методика «Самооценка», Упражнение «Комплименты», Игра «Ярмарка достоинств».		
6	Занятие 6. Я – могу -1	1	11.10	07.10	Игра «Мой портрет в лучах солнца», «Чьи ладони», «Моя ладошка», «Я могу, я умею».		
7	Занятие 7. Я – могу -2	1	18.10	14.10	Упражнение «Спутанные цепочки», «Потерянное «могу»», Работа со сказкой.		
8	Занятие 8. Я познаю себя.	1	25.10	21.10	Тест «Какой я?», Упражнение «Диалог		

					со своим мозгом», Упражнения «Изобрази эмоцию».		
9	Занятие 9. Точка опоры.	1	08.11	11.11	Упражнение «Я-высказывания», Упражнение «Тройка», Релакс-упражнение «Горная вершина», Обсуждение темы.		
10	Занятие 10. Я - нужен!	1	15.11	18.11	Беседа «Я нужен!», «Что нужно школьнику?», «Кто нужен школьнику?», «Кому нужен я», Упражнение «Здравствуй, я тебе рад!», Работа со сказкой.		
11	Занятие 11. Я - мечтаю...	1	22.11	25.11	Беседа «Зачем люди мечтают?», «Закончи предложение», Игра «Объявление о друге», Упражнение «Откровенно говоря...», Работа со сказкой.		
12	Занятие 12. Три «Я»!-1 Я – это мое прошлое.	1	29.11	02.12	Беседа «Мое детство...», Упражнение «Мой портрет», «Беседа»		
13	Занятие 13. Три «Я»!-2 Я – это мое настоящее.	1	06.12	09.12	Беседа «Мое настоящее...», «Превратись в возраст», Игра «Отгадай животное».		
14	Занятие 14. Три «Я»!-3 Я – это мое будущее.	1	13.12	16.12	Игра «Встреча», «Цели», Рисунок «Будущего...», Работа со сказкой.		
15	Занятие 15. Чувства бывают разные-1 - Мои чувства.	1	20.12	23.12	Обсуждение темы «Галерея достоинств человека», Игра «Закончи предложения», «Изобрази чувство», «Отрицательный герой», «Подростки чувствуют», «Испорченный телефон», Работа со сказкой, Творческое задание «Коллаж моих достоинств».		
16	Занятие 16. Чувства бывают разные-2 - Чувство собственного достоинства.	1	27.12	13.01	Игра «Никто не знает», «5 фотографий», «Войди в роль», «Что я делаю», Работа со сказкой.		
17	Занятие 17. Чувства бывают разные-3 - Чувства вокруг.	1	10.01	20.01	Обсуждение темы, Упражнение «Ты прав, и ты прав...», «Веселый счет», «Кто как злится», «Что я делаю», Работа со сказкой.		
18	Занятие 18. Чувства бывают разные-4 - Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	17.01	27.01	Игра «Отгадай чувство», «Страшный персонаж», «Страхи пятиклассников», Работа со сказкой.		
19	Занятие 19. Чувства бывают разные-5 - Стыдно ли бояться?	1	24.01	03.02	Обсуждение способов решения конфликтных ситуаций, Игра «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился», «Помоги маме», Работа со сказкой.		
20	Занятие 20. Я и мой внутренний мир.	1	31.01	10.02	Обыгрывание ситуации «В классе», «Найди слово», Тест «Умеешь ли ты слушать?», Упражнение «Разъясни понятия».		
21	Занятие 21. Я в этом мире.	1	07.02	17.02	«Психологические примеры», «На уроке», «Взрослые и подростки», Работа со сказкой.		

22	Занятие 22. Уникальность моего «Я»	1	14.02	24.02	Обсуждение темы «Психологические примеры», Упражнение «Слухи», Игра «Пойми меня».		
23	Занятие 23. Кто в ответе за мой внутренний мир?	1	21.02	03.03	Обсуждение темы, «Внутренний мир», «С чем ты согласен?», Упражнение «Письмо себе любимому», Работа со сказкой.		
24	Занятие 24. Трудные ситуации могут научить меня...	1	28.02	10.03	«Самое длинное», «Объясни значение», «Копилка трудных ситуаций», Игра «Зубы и мясо».		
25	Занятие 25. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1	07.03	17.03	Обсуждение темы, Упражнение «Катастрофа», Игра «Вопрос - ответ» «Тест», Работа со сказкой.		
26	Занятие 26. Я и Ты. Я и окружающие.	1	14.03	31.03	«Объясни слова», «Слон», «Сколько друзей», «Реальное и виртуальное общение», Упражнение «Моя компания», Тест «Ваша компания», Работа со сказкой.		
27	Занятие 27. Мои друзья.	1	21.03	07.04	Обсуждение темы, «Что изменилось», «Загадай друга», «Самые непохожие», «Что я делаю, если...», «Надо ли наказывать, и как», Работа со сказкой.		
28	Занятие 28. Я и мои «колючки».	1	04.04	14.04	Обсуждение темы, «Покажи ситуацию», «Мои колючки», «Мои липучки», «Стихи», «Выбери нужное», Работа со сказкой.		
29	Занятие 29. Трудности в школе.	1	11.04	21.04	Обсуждение темы, «Да», «Два подсказчика», «Другими словами», «Трудные ситуации», Работа со сказкой.		
30	Занятие 30. Трудности дома.	1	18.04	28.04	Обсуждение темы, «Объясни слова», «5 фотографий», «Волк-коза», «Трудные ситуации», Работа со сказкой.		
31	Занятие 31. Другие культуры – другие друзья.	1	25.04	05.05	Обсуждение темы, «Другие приветствия», «Другие имена», «Что общего», Работа со сказкой.		
31	Занятие 32. Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть?	1	16.05	12.05	Обсуждение темы, «Что ел на обед», «Подросток, слон, карандаши», «Самый-самый», «Я изменился», «С чем ты согласен»,		
33	Занятие 33. Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими.	1	23.05	19.05	Обсуждения темы, «Покажи предмет», «Четыре буквы», «Хвастовство», «Что важно подросткам», «Хочется больше свободы», «Когда дети начинают взрослеть», Работа со сказкой.		
34	Занятие 34. Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление.	1	27.05	26.05	«Объясни слова», «Хвастовство в парах», «Рекламный агент», «Письмо самому себе», Работа со сказкой.		
	Всего	34					