

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №2"

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №2

\_\_\_\_\_ Е.В. Некоз

(приказ от 29.08.2023г. № 382)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Мы-5-тиклассники»**  
для обучающихся 5 класса  
основное общее образование  
на 2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мы-5-тиклассники» для обучающихся 5-х классов на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ 5-ТИКАЛАСНИКИ»

**Общая цель** способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы

#### **Общие задачи курса:**

Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности

- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- 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.

#### **Методы и приёмы, 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, 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.*

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ 5-ТИКАЛАСНИКИ»

Адаптация 5-х классов к условиям средней школы.

### МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ 5-ТИКАЛАСНИКИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса внеурочной деятельности «Мы 5-тикалсники» в 5 классе отводится по 34 часа (1 час в неделю).

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ 5-ТИКАЛАСНИКИ»

Курс включает в себя 6 разделов:

Раздел 1. Можно ли учиться с удовольствием (9 часов)

Раздел 2. Искусство общения (7 часов)

Раздел 3. Мы – команда (5 часов)

Раздел 4. Учимся управлять эмоциями (5 часов)

Раздел 5. Цель и пути её достижения (6 часов)

Раздел 6. Наука отдыхать (2 часа)

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение курса внеурочной деятельности «Мы 5-тиклассники» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения внеурочного курса.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** изучения курса внеурочной деятельности в основной школе выражаются в следующих качествах и действиях.

1. адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
2. 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;
3. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
4. формулировать собственное мнение и позицию;
5. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
6. строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
7. задавать вопросы;
8. контролировать действия партнёра;
9. использовать речь для регуляции своего действия;
10. адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Метапредметные результаты** изучения курса внеурочной деятельности в основной школе выражаются в следующих качествах и действиях.

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

#### **В сфере универсальных учебных познавательных действий:**

- 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;
- 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.

### **В сфере регулятивных универсальных учебных действий:**

- 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;
- 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**

- осознавать качества необходимые для учащегося средней 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;
- 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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные результаты** изучения курса внеурочной деятельности в основной школе выражаются в следующих качествах и действиях.

1. принимать и сохранять учебную задачу;
2. учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
3. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
4. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
5. 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.
6. осознавать качества необходимые для учащегося средней школы:
7. оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	
1.1.	Здесь и сейчас мы собрались	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
1.2.	«Здравствуй, 5 класс!»	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
1.3	Я и мой класс	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
1.4	Я и моя школа	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
1.5	Принятие правил	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
1.6	Что поможет мне учиться	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
1.7	Легко ли быть учеником	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
1.8	Оценка и отметка	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
1.9	Портрет идеального учителя	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
Итого по разделу		9	
2.1.	Средства общения	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
2.2	Какой я собеседник?	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
2.3	Умение слушать и слышать	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
2.4	Правила честного спора	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
2.5	Общение без слов	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
2.6	Поговорим рисунками.	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
2.7	Портрет нашего класса	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
Итого по разделу		7	
3.1.	Наши сходства и различия	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
3.2	Как избежать конфликтов	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
3.3	Сплочённость и доверие	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
3.4	Взаимопонимание и взаимопомощь	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
3.5	Командный дух	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
Итого по разделу		5	
4.1.	Наши эмоции и чувства	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
4.2.	Проявление эмоций и чувств	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
4.3	Как преодолеть негативные эмоции	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
4.4	Наши страхи	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
4.5	Приёмы создания позитивного настроения	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
Итого по разделу:		5	
5.1.	Значение планов и целей	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
5.2	Какие цели бывают	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
5.3	Как правильно поставить цель	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
5.4	Ложные и истинные цели	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
5.5	Почему мы не всегда достигаем цели	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
5.6	Учимся ставить цели	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
Итого по разделу:		6	
6.1.	Правила здорового питания	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
6.2.	Правила здорового сна	1	<a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a>
Итого по разделу:		2	

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы уроков	Количество часов	Дата изучения		Виды деятельности
			план	факт	
	<b>1 четверть</b> <b>Раздел 1. Можно ли учиться с удовольствием</b>	9			
1.	Здесь и сейчас мы собрались	1	05.09 06.09 07.09 08.09		Тренинги, групповые дискуссии
2.	«Здравствуй, 5 класс!»	1	12.09 13.09 14.09 15.09		рисуночная арт-терапия
3.	Я и мой класс	1	19.09 20.09 21.09 22.09		Тренинги, групповые дискуссии
4.	Я и моя школа	1	26.09 27.09 28.09 29.09		Тренинги, групповые дискуссии
5.	Принятие правил	1	03.10 04.10 05.10 06.10		моделирование образцов поведения
6.	Что поможет мне учиться	1	10.10 11.10 12.10 13.10		Тренинги, групповые дискуссии
7.	Легко ли быть учеником	1	17.10 18.10 19.10 20.10		Ролевые игры
8.	Оценка и отметка	1	24.10 25.10 26.10 27.10		Участвуют в психологических играх, Отвечают на вопросы анкеты «Пятиклассник».
9.	Портрет идеального учителя	1	07.11 08.11 09.11 10.11		рисуночная арт-терапия
	<b>2 четверть</b> <b>Раздел 2. Искусство общения</b>	7			
10.	Средства общения	1	14.11 15.11 16.11 17.11		Участвуют в психологических играх и упражнениях, рассказывают о своих чувствах.
11.	Какой я собеседник?	1	21.11		Выполняют

			22.11 23.11 24.11		анкету«Вот я какой!», графическую методику М.А. Панфиловой «Кактус»
12.	Умение слушать и слышать	1	28.11 29.11 30.11 01.12		Выполняют тест «Школьная мотивация» Н.Г. Лускановой.,
13.	Правила честного спора	1	05.12 06.12 07.12 08.12		Участвуют в психологических играх, дискуссиях
14.	Правила честного спора	1	12.12 13.12 14.12 15.12		Участвуют в психологических играх, дискуссиях
15.	Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения	1	19.12 20.12 21.12 22.12		Тесты для диагностики социально-психологической адаптации
16.	Поговорим рисунками. Портрет нашего класса	1	26.12 27.12 28.12 29.12		рисуночная арт-терапия
	<b>3 четверть. Раздел 3. Мы – команда</b>	5			
17.	Наши сходства и различия	1	11.01 12.01		Участвуют в психологических упражнениях, размышление над мини-лекцией
18.	Как избежать конфликтов	1	16.01 17.01 18.01 19.01		Выполняют тест «Социометрия» Морено, играют в игры на общение.
19.	Сплочённость и доверие	1	23.01 24.01 25.01 26.01		Размышляют над притчей «Если хочешь быть счастливым, будь им», выполняют проективный тест «Несуществующее животное».

20.	Взаимопонимание и взаимопомощь	1	01.02 02.02		Участвуют в психологических играх, дискуссиях
21.	Командный дух	1	06.02 07.02 08.02 09.02		рисуночная арт-терапия
	<b>Раздел 4. Учимся управлять эмоциями</b>	<b>5</b>			
22.	Наши эмоции и чувства	1	13.02 14.02 15.02 16.02		Участвуют в играх и релаксационных упражнениях, рассказывают о своих чувствах
23.	Проявление эмоций и чувств	1	01.03 05.03 06.03 07.03		Участвуют в психологических играх; рисуют коллаж
24.	Как преодолеть негативные эмоции	1	12.03 13.03 14.03 15.03		Слушают мини-лекцию по теме, участвуют в играх и упражнениях.
25.	Наши страхи	1	19.03 20.03 21.03 22.03		Слушают мини-лекцию по теме, участвуют в играх и упражнениях.
26.	Приёмы создания позитивного настроения	1	29.03		Слушают мини-лекцию, отвечают на вопросы, участвуют в релаксационном упражнении
	<b>4 четверть.</b> <b>Раздел 5. Цель и пути её достижения</b>	<b>6</b>			
27.	Значение планов и целей	1	29.03		Рассказывают о своих школьных победах, выполняют упражнения.
28.	Какие цели бывают	1	02.04 03.04 04.04 05.04		Участвуют в беседе, рассуждают, высказывают свое мнение», играют
29.	Как правильно поставить цель	1	09.04 10.04 11.04		Участвуют в беседе, рассуждают,



			12.04		высказывают свое мнение», играют
30.	Ложные и истинные цели	1	16.04 17.04 18.04 19.04		Участвуют в психологических играх, дискуссиях
31.	Почему мы не всегда достигаем цели	1	23.04 24.04 25.04 26.04		Участвуют в психологических играх, дискуссиях
32.	Учимся ставить цели	1	02.05 03.05 07.05 08.05		Выполнение проективной методики «Дерево»
	<b>Раздел 6. Наука отдыхать</b>	2			
33.	Правила здорового питания	1	14.05 15.05 16.05 17.05		Участвуют в арт-терапии, рисуют по заданной теме картинки
34.	Правила здорового сна	1	22.05 23.05 24.05		Участвуют в арт-терапии, рисуют по заданной теме картинки

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2007
2. Григорьева Т.Г., Основы конструктивного общения – Новосибирск – 1999
3. Громова Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка. – М.: УЦ "Перспектива", 2002
4. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе.- М.: Генезис, 2003
5. Кэджусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии.- СПб.: Питер, 2000
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство "Речь", 2001
7. Смед Р. Групповая работа с детьми и подростками: Пер. с англ. М., 2003
8. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – М.- 2001
9. Школьный психолог. Методический журнал для педагогов-психологов. Электронная подписка за 2020-2022г.г. [psy.1september.ru](http://psy.1september.ru)

Лист внесения изменений  
в рабочую программу курса внеурочной деятельности  
«Мы-5-тиклассники»  
в разделе «Календарно тематическое планирование»  
на 2023-2024 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Н.В. Задорожня

28 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

МБОУ СОШ №2

(протокол от 28.08.2023 г. №1)

Председатель МС:

\_\_\_\_\_ Л.Е. Линкина