|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности «Я-пятиклассник»

Уровень образования: основное общее

Составитель: Бондаренко С. П.

Паспорт рабочей программы

курса внеурочной деятельности «Я-пятиклассник»

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | 5 |
| **Направление внеурочной деятельности** | социальное |
| **Форма организации внеурочной деятельности** | психологические тренинги |
| **Количество часов в неделю** | 1 |
| **Количество часов в год** | 34 |
| **Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями** | ФГОС ООО (5-9 кл.) |
| **Рабочая программа составлена на основе программ** | Коблик Е. Г. «Первый раз в пятый класс». Изд-во: Москва,2012 год  Хухлаева О.В. «Тропинка к своему «Я», изд-во: Москва,2011 год |

**Результаты**

**освоения курса внеурочной деятельности «Я-пятиклассник»**

**Личностные УУД:**

▪ потребность вникать в суть изучаемых проблем, ставить вопросы, затрагивающие основы знаний, личный, социальный, исторический, жизненный опыт;

▪ основы критического отношения к знанию, жизненному опыту;

▪ основы ценностных суждений и оценок;

▪ уважение к величию человеческого разума, позволяющего преодолевать невежество и предрассудки, развивать теоретические знания, продвигаться в установлении взаимопонимания между отдельными людьми и культурами;

▪ основы понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов, характерных для разных социокультурных сред и эпох.

**Метапредметные УУД:**

▪ самоопределение в области познавательных интересов;

▪ умение искать необходимую информацию в открытом, неструктурированном информационном пространстве с использованием Интернета, цифровых образовательных ресурсов и каталогов библиотек;

▪ умение на практике применять уже имеющиеся знания и осваивать специфические знания для выполнения условий проекта;

▪ умение определять проблему как противоречие, формулировать задачи для решения проблемы;

▪ владение специальными технологиями, необходимыми в процессе создания итогового проектного продукта;

▪ умение взаимодействовать в группе, работающей над исследованием проблемы или на конкретный результат;

▪ умение представлять и продвигать к использованию результаты и продукты проектной деятельности;

▪ способность к согласованным действиям с учётом позиции другого;

▪ владение нормами и техникой общения;

▪ учёт особенностей коммуникации партнёра;

▪ повышение предметной компетенции подростков;

▪ расширение кругозора в различных областях;

▪ умение оперировать качественными и количественными моделями явлений;

▪ формирование умений организации системы доказательств и её критики;

▪ способность к согласованным действиям с учётом позиции другого;

▪ владение нормами и техникой общения;

▪ учёт особенностей коммуникации партнёра.

▪ строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

▪ основам реализации проектной деятельности;

▪ использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

▪ осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач;

▪ осуществлять контроль по результату и способу действия.

**Предметные результаты:**

**▪** приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности;

▪ в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;

▪ получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, поиску нестандартных решение, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

**Также ожидается:**

- снижение уровня школьной тревожности;

- повышение групповой сплоченности;

- формирование адекватных форм поведения в новых школьных условиях и ситуациях;

- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы;

- позитивная динамика эмоционального развития обучающихся, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств;

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;

- повышение уверенности в себе и своих возможностях;

- формирование устойчивой учебной мотивации и позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам;

- благоприятное течение адаптации пятиклассни­ков к обучению в школе.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Я-пятиклассник»**

Тема 1. **Здравствуй, пятый класс!** (1ч)

Дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности. Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

Тема 2. **Находим друзей** (1ч)

Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе. Помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе. Повысить самооценку детей.

Тема 3. **Узнай свою школу** (1ч)

Помочь обучающимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

Тема 4. **Что поможет мне учиться?** (1ч)

Помочь участникам группы осознать правила работы на уроке. Способствовать формированию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии.

Тема 5. **Легко ли быть учеником?** (1ч)

Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику. Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности

Тема 6. **Чего я боюсь?** (1ч)

Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления. Снизить школьную тревожность.

Тема 7. **Трудно ли быть настоящим учителем?** (2ч)

Расширение и обогащение навыков общения с учителями. Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки. Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

Тема 8. **Конфликт или взаимодействие?** (2ч)

Развить навыки общения и разрешения конфликтов. Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Тема 9. **Работа с негативными переживаниями** (1ч)

Повышение эмоциональной устойчивости детей. Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций, умения адекватно воспринимать обидные замечания.

Тема 10. **Кто Я, какой Я?** (2ч)

Способствовать осознанию своих качеств, повышение самооценки. «Я могу!»

Тема 11. **Я нужен!** (1ч)

Формирование позитивной Я-концепции.

Тема 12. **Я мечтаю** (1ч)

Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Тема 13. **Я – это мои цели!** (1ч)

Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков.

Тема 14. **Я – это мое детство** (1ч)

Формирование позитивной Я-концепции.

Тема 15. **Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее** (1ч)

Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем.

Тема 16. **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные** (2ч)

Способствовать рефлексии эмоциональных состояний, адекватному самовыражению. Стыдно ли бояться? Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем.

Тема 17. **Имею ли я право сердиться и обижаться?** (1ч)

Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций

Тема 18. **Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему** (1ч)

Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Тема 19. **Любой внутренний мир ценен и уникален** (1ч)

Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Тема 20. **Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации?** (1ч)

Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.

Тема 21. **В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется** (1ч)

Научить находить и использовать психологические ресурсы.

Тема 22. **Я и ТЫ. Я и мои друзья** (1ч)

Обсудить проблемы подростковой дружбы.

Тема 23. **Я и мои «колючки»** (1ч)

Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Тема 24. **Что такое одиночество?** (2ч)

Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии. «Я не одинок в этом мире».

Тема 25. **Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться?** (2ч)

Помочь подросткам осознать свои изменения. Самое важное – захотеть меняться. Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Тема 26. **Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия** (2ч)

Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью.

Как реагировать на агрессию со стороны. Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Тема 27. **Учимся договариваться. Итоговое занятие** (1ч)

*Формы оценки курса:* самопрезентации, анкетирование.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **1** | Здравствуй, пятый класс! | 1 |
| **2** | Находим друзей | 1 |
| **3** | Узнай свою школу | 1 |
| **4** | Что поможет мне учиться? | 1 |
| **5** | Легко ли быть учеником? | 1 |
| **6** | Чего я боюсь? | 1 |
| **7** | Трудно ли быть настоящим учителем? | 2 |
| **8** | Конфликт или взаимодействие? | 2 |
| **9** | Работа с негативными переживаниями | 1 |
| **10** | Кто Я, какой Я? | 2 |
| **11** | Я нужен! | 1 |
| **12** | Я мечтаю | 1 |
| **13** | Я – это мои цели! | 1 |
| **14** | Я – это мое детство | 1 |
| **15** | Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее | 1 |
| **16** | Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные | 2 |
| **17** | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 |
| **18** | Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему | 1 |
| **19** | Любой внутренний мир ценен и уникален | 1 |
| **20** | Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации? | 1 |
| **21** | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется | 1 |
| **22** | Я и ТЫ. Я и мои друзья | 1 |
| **23** | Я и мои «колючки» | 1 |
| **24** | Что такое одиночество? | 2 |
| **25** | Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться? | 2 |
| **26** | Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия | 2 |
| **27** | Учимся договариваться | 1 |
| Всего | | **34** |