**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**«Я – ПЯТИКЛАССНИК!»**

**5 класс**

1. **Планируемые результаты освоения программы курса**

**внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты**:

- развитие высокой мотивации учебного процесса;

- развивать познавательные и психические процессы - восприятие, память, мышление, внимание, воображение;

- развивать интеллектуальную сферу — мыслительные умения, наглядно- образное, наглядно-действенное, словесно-логическое, творческое и критическое мышление;

- развивать эмоциональную сферу, введение ребенка в мир человеческих эмоций;

- развивать коммуникативные умения, необходимые для успешного протекания процесса общения;

- развивать личностную сферу — формировать адекватную самооценку, повышать уверенность в себе;

- развивать волевую сферу - произвольность и психические процессы, саморегуляцию, необходимую для успешного обучения в школе;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;

- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;

- учиться ставить цели;

- строить речевое высказывание в устной форме.

**Познавательные УУД:**

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;

- учиться исследовать свои качества и свои особенности;

- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;

- учиться наблюдать.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;

- учиться работать в паре и в группе;

- выполнять различные роли;

- слушать и понимать речь других ребят;

- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

**Предметные результаты:**

**-** ориентация на позицию других людей, отличную от собственных, уважение иной точки зрения;

- научиться приемам повышения собственной самооценки;

- научиться осознанию своего места в мире и обществе;

- научиться преодолевать возникающие в школе трудности;

- научиться психологически справляться с неудачами;

-научиться осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;

- научиться взаимодействовать с учителем и сверстниками;

- научиться адекватно анализировать собственные проблемы;

- научиться использовать полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе;

- принятие образа «хорошего ученика»;

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

**Обучающийся научится:**

К окончанию учебного года у детей должно быть:

- повышение учебной мотивации и интереса к учебной деятельности;

- умение контролировать себя самостоятельно;

- увеличение объема внимания, повышение его устойчивости, наличие способности к переключению и распределению внимания;

- наличие адекватной самооценки, уверенности в себе, навыка адекватного взаимодействия в группе сверстников;

- снижение уровня школьной тревожности;

- развитие интереса к школе, расширение социальных представлений о школе;

- повышение работоспособности, сплоченности группы.

Курс способствует развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки), самопознанию учащихся и повышению их самооценки, творческих и организаторских способностей учащихся, познавательных процессов, эмоционально-волевой и личностной сфер, снижению накопившегося эмоционального напряжения, уровня агрессии у пятиклассников.

Срок усвоения программы рассчитан на 17 часов (34 занятия)

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**Первый этап – диагностический.** Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка.

**Второй этап – информационно-практический.** Включает в себя психологические занятия для пятиклассников.

**Третий этап – итоговый.** Включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных.

Ожидаемые результаты реализации программы:

* Снижение уровня школьной тревожности.
* Овладение способами взаимодействия со сверстниками.
* Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
* Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

* Эмоциональное благополучие каждого ребенка в классе.
* Овладение необходимыми коммуникативными навыками в общении с педагогами и старшеклассниками.
* Достижение необходимого уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Количественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

* Уменьшение количества учащихся с высоким уровнем тревожности.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Форма занятий | ЦЭР (ЭОР) |
| 1 | Вводное. Интересное путешествие. Инструктаж по ТБ | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://kopilkaurokov.ru/psihologu/uroki/razvivaiushchieie-zaniatiie-dlia-uchashchikhsia-5-klassov-putieshiestviie-na-ostrov> |
| 2 | Вот я какой! Анкета | 1 | Анкетирование | <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2018/10/02/anketa-dlya-uchenika> |
| 3 | Здравствуй, мой новый учитель! | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2014/09/17/nashi-uchitelya> |
| 4 | Арт-терапевтическое занятие «Каким ты видишь школу?» | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://14gor.uralschool.ru/file/download?id=3960> |
| 5 | Поведение и культура | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-na-tiemu-kul-tura-poviedieniia.html> |
| 6 | Я в мире людей.  Анкета Н.Г. Лускановой «Исследование уровня школьной мотивации и школьной дезадаптации» | 1 | Анкетирование | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2016/06/03/otsenka-urovnya-shkolnoy-motivatsii-po-metodike-n-g> |
| 7 | Арт-терапевтическое занятие «Цвет моих чувств» | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://multiurok.ru/index.php/blog/art-terapevticheskaia-tekhnika-dlia-detei-i-podrostkov-tsvet-moikh-chuvstv.html> |
| 8 | Толерантность. Анкета «Черты толерантной личности» | 1 | Беседа, обсуждение, анкетирование | <https://multiurok.ru/files/stsienarii-klassnogho-chasa-putieshiestviie-v-stra.html> |
| 9 | Настроение – о, кей!  Методика «Градусник» | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://urok.1sept.ru/articles/502472> |
| 10 | Воспитываем характер. Тест «Какой у тебя темперамент?» | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/11/12/otkrytoe-zanyatie-na-temu-harakter> |
| 11 | Как решать конфликты? Тест «Конфликтный ли вы человек?». Памятка | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://infourok.ru/zanyatie-s-elementami-treninga-klass-konflikt-3925596.html> |
| 12 | Тест Айзенка. Просмотр фильма «Счастье конверте»» | 1 | Тестирование | <https://testometrika.com/personality-and-temper/questionnaire-eysenck-pen/> |
| 13 | Общение в моей жизни. Графический диктант «Орел» | 1 | Беседа, обсуждение | <https://infourok.ru/razvivayuschee-zanyatie-dlya-obuchayuschihsya-klassa-obschenie-v-moey-zhizni-288296.html> |
| 14 | А без друзей на свете трудно жить… | 1 | Беседа, обсуждение | <https://multiurok.ru/files/a-biez-druziei-na-svietie-trudno-zhit.html> |
| 15 | Что такое воля? Тест «Какая у тебя воля?» | 1 | Беседа, обсуждение, игра, тестирование | <https://infourok.ru/zanyatie-chto-takoe-volya-2190096.html> |
| 16 | Анкета для пятиклассников для изучения трудностей адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация) | 1 | Анкетирование | <https://multiurok.ru/files/ankieta-v-pieriod-adaptatsii-piatiklassnikov-k-shk.html> |
| 17 | Мы испытываем разные чувства. Понимаем чувства другого | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://multiurok.ru/index.php/files/psikhologicheskoe-zaniatie-my-ispytyvaem-raznye-ch.html> |
| 18 | Общение без слов (Изучение приемов невербальной коммуникации, раз­витие представлений учащихся об интерпретации невербальных сигналов в общении) | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://multiurok.ru/files/trening-obshchenie-bez-slov.html> |
| 19 | Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://infourok.ru/zanyatie-s-elementami-treninga-dlya-mladshih-shkolnikov-kakimi-kachestvami-my-pohozhi-a-kakimi-razlichaemsya-4586189.html> |
| 20 | Проективная методика «Несуществующие животное» | 1 | Рисунок |  |
| 21 | Мир эмоций. Учимся управлять нашими эмоциями | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2015/06/08/gruppovoe-zanyatie-tema-uchimsya-upravlyat-svoimi> |
| 22 | Как мы думаем. Логика | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://pedsovet.su/load/341-1-0-17455> |
| 23 | Мышление. Способы мышления. Креативное мышление | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-psihologii-kreativnoe-mishlenie-3992106.html> |
| 24 | Память, виды памяти. Развиваем нашу память | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://infourok.ru/urok-psihologii-dlya-obuchayuschihsya-h-klassov-po-teme-pamyat-1109408.html> |
| 25 | Внимание, внимание! Тренировка и управление вниманием | 1 | Беседа, обсуждение | <https://infourok.ru/zanyatie-po-vneurochnoj-deyatelnosti-vnimanie-vnimanie-5-klass-5498304.html> |
| 26 | Воображение | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2014/11/06/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-voobrazhenie-i-vyrazitelnost> |
| 27 | Трудности в школе, дома, на улице. Опросник «Чувства в школе» | 1 | Беседа, обсуждение, опросник | <https://kopilkaurokov.ru/psihologu/meropriyatia/tiematichieskii_chas_shkol_nyie_trudnosti> |
| 28 | Методика «Изучение школьной тревожности» Филлипса | 1 | Тестирование | <https://psyonline.ru/tests/phillips/> |
| 29 | Тренинг по профилактике школьного стресса: «Спокойствие, только спокойствие» | 1 | Тренинг | <https://urok.1sept.ru/articles/595348> |
| 30 | Тест на самооценку Дембо - Рубинштейн. Графический диктант | 1 | Тестирование | <https://psytests.org/trait/demborp-run.html> |
| 31 | Игровой тренинг «Я многое могу» | 1 | Игра, тренинг | <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/11/20/korrektsionno-razvivayushchaya-programma-dlya-uchashchihsya> |
| 32 | Я и мои учебные достижения | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://infourok.ru/klassnyj-chas-po-psihologii-na-temu-moi-dostizheniya-4060233.html> |
| 33 | Мы – команда! | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/12/25/psihologicheskoe-zanyatie-my-komanda> |
| 34 | Итоговое занятие «До свиданья, 5 класс!» | 1 | Беседа, обсуждение, игра | <https://infourok.ru/prazdnik-do-svidaniya-klass-1098664.html> |