Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №176»

ПРИНЯТО протокол заседания методической кафедры учителей от «24» августа 2026 г №1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ «24» августа 2026 г.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Я- пятиклассник”»
Уровень основного общего образования.
Срок освоения: первая четверть

Составитель:
педагог-психолог:
Аглиулина Надежда Гавриловна

2026г.

Программа психологического сопровождения процесса адаптации учащихся 5 класса к условиям обучения в средней школе
«Я – пятиклассник».

1. Пояснительная записка

Школьные годы являются важным этапом в жизни каждого человека, очень хотелось бы, чтобы он был ценным и позитивным. В современной школе, как у учеников, так и у педагогов отмечается состояние эмоциональной напряжённости, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Особенно велико влияние эмоциональной напряжённости на обучающихся в период адаптации к новым условиям обучения.

Одним из наиболее стрессогенных периодов в жизни школьника является переход из начального звена в среднее, когда максимально усиливается воздействие неблагоприятных факторов на ребенка, что ведет к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению успеваемости, повышению уровня тревожности и агрессивности и т.д. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что ведёт к конфликтным ситуациям в школьном коллективе.

К сожалению, иногда, при недостаточном знании индивидуально-личностных особенностей пятиклассников, дети остаются без должной психолого-педагогической поддержки.

Зачастую родители не принимают во внимание сочетание физиологических изменений и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Кроме того, у родителей не всегда сформировано понимание важности этого периода в жизни младшего подростка для успешного обучения и социализации.

Цель: Создание условий, позволяющих четвероклассник легче вступить в новый этап школьного обучения; поддержание и развитие интереса к познанию; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями.

Задачи: Формирование у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития.

1. Развитие навыков уверенного поведения.
2. Усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

3. Ознакомление учащихся с разными формами коммуникации.
4. Создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Для учащихся занятия проводятся в форме психологических часов. В программе используются такие методы как: диалоги, рисунок, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, групповая беседа, развивающие упражнения или игры и их обсуждение.
Занятия имеют определенную структуру. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Далее следует короткое, динамичное упражнение, задача которого создать благоприятную атмосферу. Затем идет работа по теме. Завершается занятие ритуалом прощания.
Работа с родителями проводится через родительское собрание, а с педагогами – через консультации и семинар.
Данная программа рассчитана на 8 часов продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.
Сроки реализации программы: 01.09.по 31.10.2026 уч. года
Реализация программы проходит в три этапа:
Первый этап – диагностический. Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка.
Основные формы работы:
1. Игротерапия направленная на: снятие напряжения и раскрепощение детей, дающие возможность проявить индивидуальность; выработку правильного отношения к ошибкам и неудачам, на формирование уверенности в себе, стремления к реализации своих способностей; актуализацию школьных переживаний, снижение тревожности и страхов; развитие произвольности, внутреннего плана действий;
формирование позитивного отношения к сверстникам, навыков совместной деятельности; развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.
2. **Арт терапия:** способствует в продвижении с символического уровня на конкретный и с подсознательного на сознательный за счет поощрения детей к повторному переживанию прошлых событий, которые были заблокированы и препятствовали личностному росту.
Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербального общения.
3. **Сказкотерапия**: позволяет детям актуализировать и осознавать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения. Воспринимая сказку, ребенок, с одной стороны, сравнивает себя со сказочными героями, и это позволяет ему почувствовать и понять, что не только у него есть такие проблемы и переживания. С другой стороны посредством ненавязчивых сказочных образов ребенку предлагаются выходы из различных сложных ситуаций, пути решения конфликтов, позитивная поддержка его возможностей и веры в себя.

4. **Психогимнастика:** способствует преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, позволяет создавать условия и возможности для самовыражения детей.

Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные результаты реализации программы:

- Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.
- Умение владеть своими эмоциями.
- Повышение уровня самооценки.
- Овладение основными способами самопознания.
- Осознание каждым учащимся своей уникальности.
- Овладение навыками уверенного поведения.
- Достижение внутригруппового сплочения.

Итоговые 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.

Цель данной программы: создание условий для успешной адаптации учащихся в 5 классе, к новым условиям обучения в средней школе.

Категория обучающихся: Обучающиеся 5-х классов.

Срок обучения: сентябрь, октябрь

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Календарно – тематическое планирование «Я – пятиклассник» на 2026-27.учебный год.

Номер учебного занятия	Дата учебного занятия	Тема учебного занятия	Основное содержание	Планируемые личностные результаты прохождения темы	Ожидаемые результаты
1.		Знакомство. Диагностика	Рисунок несуществующего животного Упр. «Алфавит имен», «Наши правила», Упр. «Мои наблюдения», «Круг на доске», «Шкатулка исполнения желаний» (актуализация перспективного запроса)	– диагностика личностных особенностей. -определение эмоционального состояния ребенка, наличие агрессивности, ее проявления и интенсивности.	-сформировать группу участников; - способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;
2.		Тренинг на сплочение и командообразование «Находим друзей»	Упр. «Если весело живется, делай так…» (разминка) Упр. *«Мои наблюдения»* «Ищу человека» или «Найди того, кто...» Упр. «Построения», «Сколько человек хлопало?» Упр. «Веревка» Упр. «Пустой или полный»	- Овладение навыками уверенного поведения. - Овладение способами взаимодействия со сверстниками.	-способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; – помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; – повысить самооценку детей.
3.		Учимся ставить цели.	Упражнение «Неоконченные предложения». Упражнение «Найди того, кто...» Упражнение «Найди того, кто...»	Формирование основных навыков постановки цели, как мотив для достижения результата.	помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе

4.		Я и учеба.	Упр. «Я в круге», Упр. *«Мои наблюдения»* «Выбор мотива» (парная работа)Упр. «Твоя школа такая, какой ты ее видишь…» Упр. «Мои наблюдения» Упр. «Рисунок школы» Упр. «Лучший мотив»	– способствовать формированию учебных навыков; – способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.	Формирование положительного отношения подростков к учению, мотивов учения.помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;
5.		Трудности выбора: конфликт или взаимодействие? Классификация конфликтов. Позитивные и негативные последствия.	Упр. «Мои наблюдения» Упр. «На мосту», «Да или нет», «Психологическое айкидо». Аргументация в конфликте (упражнение «Картошка и капуста»)	Формирование у учащихся без конфликтного отношения. Способность не вступать в конфликт, а находить пути его решения.	Моделирование и разрешение конфликтных ситуаций в игровой форме
6.		Самооценка. Я+ ТЫ+ формула сотрудничества	Упр. «Оценщик», тест «Самооценка»,	Формирование у учащихся устойчивой адекватной (положительной) самооценки.	развитие самооценки
7.		Что влияет на характер человека?	Портрет «Мой характер» (через отношение к людям, себе, поступкам и деньгам/ ценностям). Упр. «Список нужных вещей»	Формирование основных умений и навыков влияющих на способы формирования характера. Основные черты характера и их развитие.	определить сильные и слабые стороны своего характера, развитие навыков рефлексии

8.		Общение со сверстниками	Беседа: «Какие конфликты часто возникают между подростками» Упр. «Удиви меня…»Групповая работа «Современный подросток»	Формирование основных навыков вербального и не вербального (мимика, жесты) общения со сверстниками.	Научить детей основным категориям общения. Изучить основные проблемы современного общения.

Педагог-психолог: Аглиулина Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО _____
ЗАМ.ДИРЕКТОРА ПО УВР МАОУ «ЛИЦЕЙ №176»
Голик О.А._____

«_02» 09. 2024 г.

АДАПТАЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Я- пятиклассник»

Возраст обучающихся – 10-12 лет

Срок реализации программы
сентябрь 2024г. по ноябрь 2024 г.

Авторы программы:
педагог-психолог:
Аглиулина Надежда Гавриловна

г. Новосибирск