



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №269 "Школа здоровья" Кировского района Санкт-Петербурга»  
(ГБОУ СОШ №269 "Школа здоровья" Кировского района Санкт-Петербурга)

---

ПРИНЯТО

Педагогическим  
советом

Протокол №4 от «28» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Федоренко Е.Б.

Приказ №168 от «28» 08  
2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3CC62A7AC36FD2C34228AF603F800397  
Владелец: Федоренко Елена Борисовна  
Действителен: с 03.08.2023 до 26.10.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Я пятиклассник»  
педагога - психолога  
на 2024-2025 учебный год

Адаптировано: Мякота Александра Валерьевна

педагог - психолог

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я пятиклассник» для учащихся 5 классов поможет школьникам адаптироваться в условиях новой школы. Все занятия направлены на развитие навыков конструктивного общения, на умение справляться с конфликтными ситуациями, на снижение школьной тревожности, на формирование адекватной самооценки и понимание себя.

Данная рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Программы «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в 5-6 классах» О.В. Хухлаева, - Москва: «Генезис», 2011г.
- «Первый раз в пятый класс» Коблик Е.Г.

Данная рабочая программа является программой курса внеурочной деятельности для учащихся 5 классов.

Подростковый период – очень важный этап в жизни каждого человека. Возраст пятого класса- это своеобразный переход от младшего школьного возраста к младшему подростковому. В этот период дети постепенно обретают чувство взрослости. Важно, чтобы у каждого ребенка была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе, разобраться в своих чувствах и желаниях, научиться брать на себя ответственность за свои поступки.

Кроме того, пятый класс довольно сложный период для каждого школьника, т.к. дети переходят к новым условиям обучения в среднем звене, что требует от них определенной адаптации.

Также пятый класс – это время общения, время налаживания контакта с новыми одноклассниками и учителями. Поэтому особое внимание необходимо уделить межличностным отношениям в классе. Детям важно научиться строить взаимоотношения с окружающими, следовать нормам и правилам, справляться с конфликтными ситуациями.

**Цель программы:** создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья учащихся, создание условий для их успешной адаптации.

### **Задачи курса:**

1. Помогать учащимся адаптироваться к условиям средней школы.
2. Мотивировать их к самопознанию и познанию других.
3. Учить их распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу; понимать чувства другого человека.
4. Помогать им обрести уверенность в собственных силах.
5. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений.
6. Создавать положительный эмоциональный настрой, способствовать снятию страхов и эмоционального напряжения.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты:**

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
2. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, религии, традициям, языкам и ценностям;
3. формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
4. формирование коммуникативной компетентности в общем и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и обществах;
6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
7. формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
9. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты.**

### **Регулятивные УУД:**

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

### **Познавательные УУД:**

- учиться осознавать и анализировать себя;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать свои чувства и чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

### **Коммуникативные УУД:**

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно себя вести в ситуации проявления агрессии со стороны других людей;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

### **Предметные результаты:**

- осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
- уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителями и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы.

## **Методы и техники, 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 видесозданных 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, нами 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.*

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

**Занятие 1.** Знакомство между собой и с предметом психологии. Беседа, заполнение анкет.

#### **Тема 1. «Немного обо мне». (4 часа)**

**Занятие 2.** Кто я, какой я? Беседа, обсуждение, заполнение анкет.

**Занятие 3.** Мини- сочинение «Какой я и чем я отличаюсь от других».

**Занятие 4.** Моя самооценка. Беседа на заданную тему, диагностика.

**Занятие 5.** Моя самооценка. Диагностика, беседа по результатам.

#### **Тема 2. Я и моя школа. (8 часов)**

**Занятие 6.** Здравствуй, пятый класс! Вспоминаем приятные моменты учебы в школе, успехи и достижения, проясняем цели на этот учебный год.

**Занятие 7-8.** Я и учеба. Дискуссия на тему занятия. Диагностика мотивации учебной деятельности.

**Занятие 9.** Что поможет мне учиться. Обсуждение личных качеств ученика, правил поведения на уроке. Дискуссия на тему занятия.

**Занятие 10.** Я и мой класс. Дискуссия на тему занятия: дружба, взаимопомощь и пр. Социометрия. Диагностика групповой сплоченности.

**Занятие 11.** Я - ученик. Диагностика личностных качеств учащихся.

**Занятие 12.** Я и мои учителя. Беседа на заданную тему, диагностика отношения к классному руководителю.

**Занятие 13.** Мой любимый предмет в школе. Беседа на заданную тему, диагностика.

### **Тема 3. Тропинка самопознания. (11 часов).**

**Занятие 14.** Я и мои чувства. Беседа о чувствах, упражнения. Диагностика эмпатии.

**Занятие 15.** Эмоции, чувства и поведение. Знакомство с этими понятиями. Анализ ситуаций (или притчи). Упражнение «Дорисуй эмоцию».

**Занятие 16.** Как я общаюсь. Беседа на заданную тему, диагностика коммуникативных умений.

**Занятие 17.** Мои сильные стороны. Беседа на заданную тему, диагностика коммуникативных и организаторских способностей.

**Занятие 18.** Я и мой внутренний мир. Выполнение упражнений на формирование уверенности в уникальности внутреннего мира каждого человека: «Мысленная картинка», «Если я камушек», лепка из пластилина «Я внутри и снаружи», работа со сказкой, рисование своей планеты  
«Маленький принц».

**Занятие 19.** Мои мечты и цели. Дискуссия на тему «Чем мечта отличается от цели. Составление списка «Мои мечты».

**Занятие 20.** Мои цели. Составление списка целей. Как достичь цели. Работа над формулировкой своей самой важной цели и нахождением способов достижения этой цели через упражнение  
«Лесенка».

**Занятие 21.** Застенчивость и неуверенность. Анализ ситуаций (или притчи «О двух лягушках»). Содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни через

упражнения:

«Неуверенность и ее маски», «Неуверенный-уверенный-самоуверенный», «Зеркало», «Копилка моих успехов».

**Занятие 22.** Обида. Дискуссия на тему «Что такое обида. Когда люди обижаются друг на друга?» Выполнение упражнений на развитие навыков конструктивного избавления от обиды: «Как выразить обиду и досаду», «Копилка обид».

**Занятие 23.** Я – творец своей жизни. Упражнение на повышение уверенности в себе, необходимой для достижения своей цели: «Машина времени», «Мои успехи».

**Занятие 24.** Мое настоящее и будущее. Упражнение на повышение самооценки («Превратись в возраст», «Встреча через 10 лет»). Выполнение рисунков: «Я сегодня и я в будущем».

#### **Тема 4. Тропинка дружбы. (7 часов).**

**Занятие 25.** Я и мои друзья. Дискуссия на заданную тему. Социометрия. Рисунок «Мой лучший друг» или «Подарок лучшему другу».

**Занятие 26.** Я и мои «колочки» и «магнитики». Дискуссия, упражнения – рисуем «колочки» и «магнитики».

**Занятие 27.** Эмоции и дружба. Понятие «положительные» и «отрицательные» эмоции. Анализ различных ситуаций. Дискуссия, можно ли управлять эмоциями.

**Занятие 28.** Конфликт и взаимодействие. Что такое конфликт. Дискуссия на тему занятия. Варианты поведения в конфликтных ситуациях. Обучение грамотного разрешения конфликтных ситуаций. Проигрывание ситуаций.

**Занятие 29.** Злость и агрессия. Беседа о данных эмоциях. Что делать, когда кто-то обзывается. Обучение способам безопасной разрядки агрессии: рисования «листа гнева», бой подушками, дыхательные упражнения и пр.

**Занятие 30.** Что такое одиночество. Дискуссия на заданную тему. Работа с незаконченными предложениями: «Для меня одиночество это...», «Для мамы одиночество это...», «Для учителя одиночество это...» и пр.

**Занятие 31.** Я не одинок в этом мире. Работа с плакатом позитивных качеств. Рисунок семьи, друзей. Дискуссия на тему, что у человека всегда есть он сам.

#### **Тема 5. Заключительные занятия. (3 часа).**

**Занятие 32.** Нужно ли человеку меняться. Выполнение упражнения на мотивацию к позитивному изменению: «Мои важные изменения», «Что я хочу в себе изменить».

**Занятие 33.** Письмо себе с пожеланиями на будущее.

**Занятие 34.** Заключительное занятие. Подведение итогов, получение обратной связи с помощью анкет. Упражнение «Рюкзак пожеланий».

### **Тематическое планирование.**

<b>Примерные сроки</b>	<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
1 неделя	1	Знакомство между собой и с предметом психологии	<b>1</b>
2 неделя	2	Кто я, какой я?	<b>1</b>
3 неделя	3	Мини-сочинение «Какой я и чем я отличаюсь от остальных»	<b>1</b>
4 неделя	4	Моя самооценка.	<b>1</b>
5 неделя	5	Моя самооценка.	<b>1</b>
6 неделя	6	Здравствуй, пятый класс!	<b>1</b>
7 неделя	7	Я и учеба. Мотивация.	<b>1</b>
8 неделя	8	Я и учеба. Диагностика.	<b>1</b>
9 неделя	9	Что поможет мне учиться.	<b>1</b>
10 неделя	10	Я и мой класс.	<b>1</b>
11 неделя	11	Я – ученик.	<b>1</b>
12 неделя	12	Я и мои учителя.	<b>1</b>
13 неделя	13	Мой любимый предмет в школе.	<b>1</b>
14 неделя	14	Я и мои чувства.	<b>1</b>
15 неделя	15	Эмоции, чувства и поведение.	<b>1</b>
16 неделя	16	Как я общаюсь.	<b>1</b>
17 неделя	17	Мои сильные стороны.	<b>1</b>
18 неделя	18	Я и мой внутренний мир.	<b>1</b>
19 неделя	19	Мои мечты и цели.	<b>1</b>
20 неделя	20	Мои цели.	<b>1</b>
21 неделя	21	Застенчивость и неуверенность.	<b>1</b>
22 неделя	22	Обида.	<b>1</b>
23 неделя	23	Я – творец своей жизни.	<b>1</b>



24 неделя	24	Мое настоящее и будущее.	<b>1</b>
25 неделя	25	Я и мои друзья.	<b>1</b>
26 неделя	26	Я и мои «колючки» и «магнитики».	<b>1</b>
27 неделя	27	Эмоции и дружба.	<b>1</b>
28 неделя	28	Конфликт и взаимодействие.	<b>1</b>
29 неделя	29	Злость и агрессия.	<b>1</b>
30 неделя	30	Что такое одиночество.	<b>1</b>
31 неделя	31	Я не одинок в этом мире.	<b>1</b>
32 неделя	32	Нужно ли человеку меняться.	<b>1</b>
33 неделя	33	Письмо самому себе с пожеланиями на будущее.	<b>1</b>
34 неделя	34	Заключительное занятие по курсу.	<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>34</b>