

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа №3»
Кулундинского района Алтайского края

Согласовано методическим советом школы Протокол № 1 от 30.08.2024		Утверждено приказом директора школы № 167 от 31 08. 2024
---	--	--

**Рабочая программа
кратковременного курса внеурочной деятельности
основное общее образование
«Я выбираю успех»
программы по профилактике школьной дезадаптации учащихся младшего подросткового возраста
(Клащус Н.Г., Кобзева Е.М.)
для учащихся 5 - 6 класса
на 2024 — 2025 учебный год
(срок реализации программы 2 года)**

Составители:
Момот Светлана Викторовна
педагог психолог

Кулунда 2024

Пояснительная записка

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье. В ситуации дискомфорта, в первую очередь, фрустрируется эмоциональная сфера, что вызывает тревожность, как ответную реакцию на стрессовую ситуацию. По результатам психологических исследований выявлено, что в пятых классах количество детей с высоким уровнем тревожности несколько выше, чем в других классах школы и связано это с особенностями переходного периода из начальной школы в основную.

В письме Департамента общего и дошкольного образования Министерства образования РФ от 21.05.2004 № 14-51-140/13 «Об обеспечении успешной адаптации ребенка при переходе со ступени начального общего образования на основную» сказано:

«Успешность адаптации школьника к обучению в 5-6-х классах зависит от реализации преемственных связей между начальным общим и основным общим образованием. При решении проблемы преемственности необходимо:

- учитывать психологические особенности 10-12-летних детей, вступающих в подростковый период развития;
- уровень познавательной деятельности, с которым ребенок перешел в 5 класс;
- анализировать причины неуспешного адаптационного периода и возможности (пути) коррекции трудностей адаптации школьника.

Свидетельством дезадаптации школьников к условиям обучения в 5-6-х классов является снижение интереса к учению и успеваемости; появление признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакций на замечания и реплики учителя; нарушение во взаимоотношениях со сверстниками.»

Переход учащихся из начальной в среднюю школу совпадает с психологическими возрастными изменениями детей. Перед учащимися встают задачи адаптации к изменившимся условиям обучения. Это является довольно сложным испытанием для психики школьника.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. При этом выделяется два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Для успешной адаптации к обучению в среднем звене и создания перспектив дальнейшего личностного развития, к концу обучения в начальной школе должны появиться определенные психологические новообразования: субъектное отношение к учебной деятельности, наличие познавательного учебного мотива, новая позиция в отношениях с педагогами и сверстниками, определенный уровень когнитивной зрелости. В начале обучения в среднем звене для учащихся наиболее значимыми становятся: учебные

проблемы, отношения с педагогами, умение успешно осуществлять разнообразную интеллектуальную деятельность (в плане целеполагания, планирования шагов по решению интеллектуальной задачи, использования логических средств - операций, а также использования речи как инструмента мышления: система устных доказательств, объяснений, умения задавать вопросы и др.). (Битянова М.Р. и др.)

Однако не у всех младших подростков на необходимом уровне сформированы составляющие психологической готовности успешной адаптации. По данным диагностических исследований ежегодно примерно 10-15% пятиклассников испытывают трудности процесса адаптации, то есть входят в «группу риска» в плане учебной успешности, коммуникативной культуры и т.д. Таким образом, можно выделить следующие причины возможных трудностей в учении пятиклассников: типологические особенности ребенка, препятствующие адаптации к новым условиям; низкая мотивация учения, негативное отношение к школе; устойчивая завышенная самооценка; несформированность мыслительных операций. Своевременное выявление трудностей и организация профилактической работы, направленной на формирование необходимых составляющих психологической готовности, помогает снизить дезадаптационные риски.

Назначение программы «Я выбираю успех» профилактика рисков школьной адаптации учащихся младшего подросткового возраста.

Данная программа реализуется в период с сентября по май.

Категория участников: учащиеся 5-х классов (11-12 лет).

Количество часов: 18

Режим работы – 2 раза в месяц по 45 минут.

Целью программы является создание психологических условий для формирования предпосылок успешного развития личностных и метапредметных компетенций учащихся в процессе дальнейшего обучения.

Задачи:

- профилактика всех форм школьной дезадаптации;
- целенаправленное формирование вербально-логических когнитивных структур, представленных как в конкретных своих проявлениях, так и в абстрактно-логической форме;
- формирование структурированной системы знаний о возможных способах и формах преобразования вербального материала;
- развитие различных видов памяти;
- развитие устойчивости, переключения внимания;
- развитие внутреннего плана действия, пространственных представлений;

- активизация и развитие приемов учебной деятельности;
- развитие умения ставить цели и планировать свою деятельность, в том числе учебную;
- развитие личностных характеристик учащихся: осознание ими разных видов поведения, положительных и отрицательных личностных качеств, формирование понимания о допустимых формах вербальных реакций в конфликтных ситуациях.

Принципы построения программы:

1. Принцип системности – применение алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога.
2. Принцип целостности – осуществление работы со всей личностью в целом, во всем разнообразии ее познавательных, мотивационных, эмоциональных проявлений.
3. Принцип приоритетности профилактики и коррекции каузального типа – коррекция каузального (причинного) типа предполагает устранение и нивелирование причин, порождающих сами эти проблемы и отклонения в развитии. Очевидно, что только устранение причин, лежащих в основе нарушения развития, может обеспечить наиболее полное разрешение проблем, ими вызванных.
4. Принцип деятельности – опора на ведущую деятельность и варьирование разнообразных видов деятельности.
5. Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.
6. Принцип практической направленности – формирование УУД, способности их применять в практической деятельности и повседневной жизни.
7. Принцип программированного обучения – использование в программе ряда последовательных операций, выполнение которых сначала с психологом, а затем самостоятельно приводит к формированию необходимых умений и действий.
8. Принцип возрастания сложности – каждое задание проходит ряд этапов: от минимально простого – к максимально сложному. Формальная сложность материала не всегда совпадает с его психологической сложностью. Наиболее эффективна коррекция на максимальном уровне трудности, доступном конкретному ребенку, что позволяет поддерживать интерес в коррекционной работе и дает возможность испытать радость преодоления.
9. Принцип учета эмоциональной сложности материала –предъявляемый материал должен создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции.

Направления работы:

- Психологическая профилактика – предупреждение возможных психологических проблем адаптационного периода и дезадаптивного поведения у учащихся 5-х классов: повышенной тревожности, учебной неуспешности, психологических перегрузок, проблем общения со сверстниками взрослыми.

- Психологическая диагностика – изучение уровня развития универсальных учебных действий учащихся с целью выявления причин возникновения проблем в обучении и общении, определения способов их устранения и отслеживания эффективности профилактической программы.
- Психологическая развивающая работа – устранение проблем в обучении и общении учащихся на этапе перехода из начальной школы в среднюю.

Планируемые результаты:

1. нивелирование дезадаптивных факторов при переходе учащихся в среднее звено школы;
2. снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме;
3. развитие культуры общения младших подростков со сверстниками и взрослыми;
4. формирование вербально-логических когнитивных структур, которые проявляются в повышении уровня учебных умений и навыков;
5. повышение эффективности приемов учебной деятельности;
6. повышение уровня самостоятельности, учебной активности, познавательной мотивации, творческих способностей.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Личностные УУД:

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью класса, семьи;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

2) нравственно-этического оценивание:

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Предметные УУД:

10. создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
11. создание у детей представления о личностных качествах человека: осознание ими разных видов поведения, положительных и отрицательных личностных качеств, формирование понимания о допустимых формах вербальных реакций в конфликтных ситуациях;

12. совершенствование навыков и приемов нестандартных подходов к решению задач или выполнению проектов;

13. сформированность важнейших учебных умений и действий.

Метапредметные УУД:

- познавательные:
 - формулирование познавательной цели;
 - поиск и выделение информации, моделирование;
 - анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
 - синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
 - выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
 - подведение под понятие, выведение следствий;
 - установление причинно-следственных связей;
 - построение логической цепи рассуждений;
 - доказательство;
 - выдвижение гипотез и их обоснование;
 - формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
 - коммуникативные УУД:
 - планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
 - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - разрешение конфликтов;
 - управление поведением партнёра точно выразить свои мысли;
 - регулятивные УУД:
 - целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
 - планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
 - контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
 - коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);

- оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

Тематическое планирование 5 класс

№ занятия	Тема занятия, содержание	Количество часов
1.	7. Развитие мышления (синтез). 8. Развитие переключения внимания. 9. Рефлексия личностных качеств. 10. Формирование личной мотивации обучения в средней школе, осознание своих целей.	1
2.	1. Развитие мышления (анализ через синтез). 2. Развитие пространственных представлений. 3. Ослабление негативных переживаний школьных ситуаций.	1
3.	1. Развитие мышления (анализ через синтез). 2. Развитие слуховой памяти. 3. Формирование осознания необходимости правильной подготовки к урокам на основе знаний о требованиях к ответам. 4. Рефлексия чувств.	1
4.	1. Развитие мышления (вербальный анализ). 2. Развитие пространственных представлений. 3. Развитие концентрации и устойчивости внимания. 4. Рефлексия личностных качеств.	1

5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование осознанного подхода к учебному материалу 2. Развитие мышления (установление сходства, противоположности). 3. Развитие мышления (гибкость). 4. Рефлексия личностных качеств. 	1
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие пространственных представлений. 2. Развитие вербального мышления. 3. Проработка самоорганизации запоминания материала. 4. Развитие внимания (в условиях коллективной деятельности). 	1
7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие мышления (установление сходства, противоположности, различия). 2. Проработка приемов запоминания. 3. Осознание своих личностных качеств и качеств сверстников, развитие навыков взаимодействия. 	1
8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие разных видов памяти 2. Развитие пространственных представлений. 3. Рефлексия собственных чувств. 4. Повышение самооценки, групповой сплоченности 	1
9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие вербального мышления (выделение существенных признаков). 2. Формирование умения выделять главное. 3. 	1
10.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие вербального мышления. 2. Развитие внимания (устойчивость). 3. Формирование умения учащихся владеть основными приемами работы с текстом (составление плана). 	1

11.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие вербального мышления. 2. Развитие концентрации и устойчивости внимания. 3. Формирование умения учащихся владеть основными приемами работы с текстом (вопросы к тексту). 	1
12.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие вербального мышления (преобразование предложений без изменения смысла). 2. Развитие слуховой памяти, перевод слуховой модальности в кинестетическую. 3. Формирование понимания важности рациональной организации времени. 	1
13.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие вербального мышления (определение понятий). 2. Развитие пространственных представлений. 3. Отработка навыков планирования и регулирования своей деятельности. 	1
14.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логического мышления (установление отношений между понятиями). 2. Развитие внимания (устойчивость в условиях коллективной деятельности). 3. Формирование анализировать намеченное и оценивать свои возможности. 4. Отработка навыка анализа и составления плана. 	1
15.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие умения выделять смысл текста 2. Формирование умения грамотно работать со стихотворным текстом. 3. Развитие умения различать виды вербальных реакций. 4. Анализ достижения личных целей. 	1
16.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие умения различать невербальные виды поведения. 2. Отработка умения грамотно работать со стихотворным текстом и навыка декламации. 	1
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логического мышления (установление отношений между понятиями). 2. Формирование приемов подготовки к написанию сочинения. 3. Развитие стилистической грамотности. 4. Развитие умения различать виды поведения. 	1

18.	Итоговое занятие.	1

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ занятия	Тема занятия, содержание	Количество часов
1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логического мышления (разделение понятий). 2. Развитие пространственных представлений. 3. Развитие воображения. 4. Развитие эмоциональной сферы. 	1
2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логического мышления (разделение общих понятий на видовые по единому основанию). 2. Развитие пространственных представлений слуховой памяти. 3. Формирование мотивации достижения успеха в ситуации учебной ошибки. 4. Выработка правильного отношения к неудачам и ошибкам. 	1
3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логических форм вербального мышления (определение видов сужений). 2. Развитие пространственных представлений. 3. Выяснение представлений учащихся о дружбе. 4. Развитие умения различать виды поведения. 	1
4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логического мышления (установление отношений между понятиями). 2. Развитие слуховой памяти. 3. Развитие концентрации и устойчивости внимания. 4. Рефлексия личностных качеств. 	1

5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логических форм вербального мышления. 2. Развитие перцептивно-эмоциональной сферы. 3. Формирование представлений о качествах настоящего друга. 	1
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логических форм вербального мышления. 2. Развитие воображения. 3. Отработка навыков группового взаимодействия. 	1
7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логических форм вербального мышления. 2. Развитие внимания (устойчивости). 3. Отработка навыков подготовки к контрольной работе. 	1
8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логических форм вербального мышления. 2. Развитие слуховой памяти. 3. Формирование знаний учащихся об уровнях самооценки. 4. Развитие умения различать уровни самооценки в поведении. 	1
9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логических форм вербального мышления. 2. Развитие пространственных представлений 3. Формирование знаний учащихся об уровне самооценки. 4. Развитие умения поддерживать адекватную самооценку. 	1
10.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логических форм вербального мышления. 2. Развитие слухового восприятия. 3. Развитие навыков общения и разрешения конфликтов. 	1
11.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логических форм вербального мышления. 2. Развитие пространственных представлений. 3. Отработка навыков формулирования Я- высказывания. 	1

12.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логических форм вербального мышления. 2. Выработка стратегии уверенного поведения при устном ответе у доски. 3. Развитие пространственных представлений. 	1
13.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логических форм вербального мышления. 2. Развитие концентрации внимания. 3. Формирование знаний учащихся о причинах лени и способах её преодоления. 	1
14.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование логико-семантических и понятийных структур. 2. Осознание важности постановки реальных целей и стремления к их достижению. 3. Формирование умения анализировать и ставить личные цели. 	1
15.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие логико-семантических и понятийных структур. 2. Развитие умения различать виды вербальных реакций. 3. Анализ достижения личных целей. 	1
16.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение эмоционально-оценочного отношения к предметам (цветоассоциативная методика А.М.Парачева. 2. Диагностика уровня познавательной активности и мотивации достижения (методика А.М.Прихожан) 	1
17.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика волевой регуляции. (Тест- опросник А.В.Зверькова, Е.В.Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции». 2. Диагностика степени конфликтности, сплоченности, удовлетворенности жизнью класса (опросник Ю.З.Гильбуха «Мой класс». 	1
18.	Итоговое занятие. Рефлексия курса занятий.	1

Ресурсное обеспечение:

- Методическое пособие для психолога.
- Индивидуальные рабочие тетради для учащихся.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. *С.А. Коробкина*. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2015.
2. *Богданова Т.Г., Корнилова Т.В.* Диагностика познавательной сферы ребенка – М.: Роспедагентство, 1994.
3. *Ванюшева Н.* Методика работы с текстовой информацией на уроках литературы // Литература. 2009. № 21.
4. *Граник Г.Г., Бондаренко С.М., Концевая Л.А.* Когда книга учит. 2-е изд., доп. – М.: Педагогика, 1991.
5. *Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л.* Для тебя и о тебе: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1991.
6. *Заказник А.З.* Развитие и диагностика мышления подростков и старшеклассников. – М.; Обнинск: ИГ – СОЦИН, 2010.
7. *Запольская Е.Л., Истомина М.И.* Комплекс диагностических методик сопровождения младших школьников // Справочник педагога-психолога. Школа. 2015. № 5. С. 18.
8. *Клаурус Н.Г., Кобзева Е.М.* Диагностическая программа психолого-педагогического сопровождения учащихся в соответствии с ФГОС. – Саратов: ИЦ «Наука», 2015.
9. *Коблик Е.Г.* Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
10. *Лепешова Е.М.* Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств. – М.: Генезис, 2007.
11. *Локалова Н.П.* Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы). – М.: Издательство «Ось-89», 2001.
12. *Лукашенко М.* Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Марианна Лукашенко. – 3-е изд. – М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014.
13. *Меркулова Т.* Только для деловых людей? // Школьный психолог. 2009. № 5.
14. *Прихожан А.М.* Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007.
15. Психология: Учеб.пособие. V класс / *А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина и др.*; Под ред. *И.В. Дубровиной*. – 2-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007.
16. Психология: Учеб. пособие. VI класс / *А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина и др.*; Под ред. *И.В. Дубровиной*. – 2-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007.
17. *Руднянский Я.* Как учиться? Кн. для учащихся: Пер. с пол. – М.: Просвещение, 1992.
18. *Селевко Г.К.* Познай себя. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
19. *Селевко Г.К., Тихомирова Н.К., Левина О.Г.* Сделай себя сам. Изд. 2-е, М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
20. *Сомова Н.Л.* В пятый класс – в первый раз: Пособие для родителей, специалистов службы сопровождения, психологов, педагогов школ и гимназий. – СПб.: КАРО, 2001.
21. *Стишенков И.В.* Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. –

3-е изд. – М.: Генезис, 2014.

22. *Холодова О.А., Моренко Е.А.* Умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (10-11 лет). Курс «РПС». / О.А. Холодова, Е.А. Моренко. Методическое пособие для 5 класса. – М.: Издательство РОСТ, 2013.
23. *Чуприкова Н.И.* Всеобщий универсальный дифференционно-интеграционный закон развития как основа междисциплинарной парадигмальной теории. Перспективы исследования // Дифференционно-интеграционная теория развития / Сост. Н.И. Чуприкова, А.Д. Кошелев. – М., Языки славянских культур, 2011.
24. *Чуприкова Н.И.* Умственное развитие: Принцип дифференциации. – СПб.: Питер, 2007.
25. Электронное пособие: Психологическая работа в школе. Выпуск 2. – Издательство