

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8» города Калуги

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-психологической направленности
«Росток».**

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации программы: 1 год (34 часа)
Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель программы::
Муравьева А.В.
Педагог-психолог
МБОУ «СОШ №8» г. Калуги

Калуга, 2023 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-психологической направленности «Росток»
Автор-составитель программы, должность	Муравьева Анастасия Владимировна, Педагог-психолог
Адрес реализации программы	Адрес г. Калуга, ул. Беяева, д. 2 Тел. +7 (4842) 57-60-02
Вид программы	- по степени авторства - <i>модифицированная</i>

	- по уровню сложности – <i>стартовая</i>
Направленность	<i>социально-психологическая</i>
Срок реализации, объём	1 год, <u>34</u> часа
Возраст учащихся	от 11 до 12 лет
Название объединения	«Росток»
Краткая аннотация	Курс «Росток» призван создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению, на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене.

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	2
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	10
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»... ..	12
2.1 Календарный учебный график.....	12
2.2 Условия реализации программы.....	13

2.3 Формы аттестации (контроля).....	13
2.4 Оценочные материалы.....	14
Список литературы.....	15

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т. п. У пятиклассников наблюдаются

относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

Курс «Росток» призван создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению, на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим. В условиях перехода ребенка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

Направленность программы социально-психологическая.

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная;
- по уровню сложности – стартовая.

Язык реализации программы: официальный язык Российской Федерации – русский.

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Актуальность программы: соответствие государственному социальному заказу/запросам родителей и детей.

Отличительные особенности программы (при наличии). В курсе предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

Новизна программы: в программу включены методы развития личностного потенциала учащихся 5-х классов.

Педагогическая целесообразность Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также основной образовательной программой основного общего образования, а также с учетом особенностей второго уровня общего образования, учитывает возрастные и психологические особенности пятиклассника.

Адресат программы

Особенности общения и поведения пятиклассника

1 Взаимодействие со сверстниками:

- установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками становится ведущим видом деятельности;
- переходят на внутригрупповые нормы поведения, те, которые установил сам и сверстники;
- огромный интерес к сверстникам, в отношениях с которыми отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социального взаимодействия;
- потребность в признании и самоутверждении, личном авторитете реализуется в среде сверстников;
- расширяется круг общения;
- становится значимым отношение других к ним и их к другим;
- возрастают требования к окружающим;
- развивается способность к эмпатии (пониманию и сопереживанию чувствам других людей);
- развито подражание:
 - * мальчики склонны выбирать кумирами сильных, смелых, мужественных людей; притягательными могут стать не только книжные герои, но и реальные местные хулиганы.
 - * девочки созревают физически раньше мальчиков, хотят общаться с мальчиками более старшего возраста.

2 Взаимодействие с педагогами

- учитель уже не является непререкаемым авторитетом;
- мнение учителей всё ещё является важным, хотя постепенно более значимыми становятся сверстники;
- испытывают трудности и страхи в отношениях с многочисленными учителями, часто боятся, что их неправильно поймут и недооценят;
- большую трудность представляет рассогласованность требований разных педагогов.

Особенности эмоциональной сферы (страхи, переживания, состояния):

- повышенная эмоциональность;
- эмоции доминируют, подчиняя себе всю психическую жизнь;
- рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем организма обуславливает крайнюю эмоциональную нестабильность.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

Состав группы, особенности набора постоянная разновозрастная группа.

Объем программы - 34 учебных часа.

Сроки освоения программы – 1 учебный год.

Режим занятий 1 час в неделю.

Форма обучения очная с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов.

Форма организации образовательной деятельности групповая (факультатив).

Формы проведения занятий: комбинированные, диагностические. Ролевые игры, дискуссии, рисуночная арт-терапия, моделирование образцов поведения, метафорические истории и притчи.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).
2. Развивать творческие и организаторские способности учащихся 5-х классов.

Развивающие:

1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников.
2. Снизить уровень тревожности пятиклассников.
3. Способствовать самопознанию учащихся 5-х классов и повышению их самооценки.

Воспитательные:

1. Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
2. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	

1.	Можно ли учиться с удовольствием	9			
1.1	Здесь и сейчас мы собрались	1		1	
1.2	Здравствуй, 5 класс!	1		1	
1.3	Я и мой класс	1		1	Анкетирование
1.4	Я и моя школа	1		1	
1.5	Принятие правил	1		1	
1.6	Что поможет мне учиться	1	1		
1.7	Легко ли быть учеником	1		1	
1.8	Оценка и отметка	1		1	
1.9	Портрет идеального учителя	1		1	
2	Искусство общения	6			
2.1	Средства общения	1	1		
2.2	Какой я собеседник?	1		1	
2.3	Умение слушать и слышать	1	1		
2.4	Правила честного спора	1	1		
2.5	Общение без слов	1		1	
2.6	Поговорим рисунками	1		1	
3	Мы - команда	6			
3.1	Портрет нашего класса	1		1	
3.2	Наши сходства и различия	1	1		
3.3	Как избежать конфликтов	1	1		
3.4	Сплочённость и доверие	1		1	
3.5	Взаимопонимание и взаимопомощь	1	0,5	0,5	
3.6	Командный дух	1		1	Анкетирование
4	Учимся управлять эмоциями	5			
4.1	Наши эмоции и чувства	1	1		
4.2	Проявление эмоций и чувств	1		1	
4.3	Как преодолеть негативные эмоции	1	1		
4.4	Наши страхи	1	1		
4.5	Приёмы создания позитивного настроения	1		1	
5	Цель и пути её достижения	6			
5.1	Значение планов и целей	1	1		
5.2	Какие цели бывают	1	1		
5.3	Как правильно поставить цель	1		1	
5.4	Ложные и истинные цели	1	1		
5.5	Почему мы не всегда достигаем	1	1		
5.6	Учимся ставить цели	1		1	Анкетирование
6	Наука отдыхать				
6.1	Правила здорового питания	1	0,5	0,5	
6.2	Правила здорового сна	1	0,5	0,5	
	Итого	34	14,5	19,5	

Содержание учебного плана

Раздел 1. «Можно ли учиться с удовольствием»

Тема 1.1 Здесь и сейчас мы собрались. Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения взрослого.

Тема 1.2 «Здравствуй, 5 класс!». Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.

Тема 1.3 Я и мой класс. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных сторон человека: предпочтение, способности, мечты и т.д.

Тема 1.4 Я и моя школа. Знакомство с требованиями основной школы.

Тема 1.5 Принятие правил. Принятие правил поведения в группе; принятие правила группового взаимодействия;

Тема 1.6 Что поможет мне учиться. Формирование учебных умений, Обучение приемам организации учебной деятельности.

Тема 1.7 Легко ли быть учеником. Знакомство с правилами обучения и поведения в основной школе.

Тема 1.8 Оценка и отметка. Определение понятий оценка и отметка, что важнее.

Тема 1.9 Портрет идеального учителя. Обучение правилам поведения и общения со взрослыми. Диагностика представлений детей об учителях.

Раздел 2 «Искусство общения»

Тема 2.1 Средства общения. Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения.

Тема 2.2 Какой я собеседник? Изучение индивидуальных, особенностей личности ребёнка.

Тема 2.3 Умение слушать и слышать. Понятие активного слушания. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 2.4 Правила честного спора. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 2.5 Общение без слов. Изучение приемов невербальной коммуникации, развитие представлений учащихся об интерпретации невербальных сигналов в общении.

Тема 2.6 Поговорим рисунками. Передача информации с помощью рисунка.

Тема 2.7 Портрет нашего класса. Создание коллективного коллажа на тему «я-ты, он-она, вместе дружная семья»

Раздел 3 «Мы - команда»

Тема 3.1 Наши сходства и различия. Определение понятия «роль»; многообразие жизненных ролей; принятие роли в зависимости от ситуации; определение собственного Я.

Тема 3.2 Как избежать конфликтов. Актуализация опыта детей, связанного с ситуацией «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»; психологические средства избегания конфликта.

Тема 3.3 Сплочённость и доверие. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Тема 3.4 Взаимопонимание и взаимопомощь. Развитие умения вставать на позицию другого человека, проявлять эмпатию; обсуждение пережитых чувств.

Тема 3.5 Командный дух. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Раздел 4 «Учимся управлять эмоциями»

Тема 4.1 Наши эмоции и чувства. Знакомство учащихся с понятиями «эмоции.научить определять эмоциональное состояние других людей.

Тема 4.2 Проявление эмоций и чувств. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных эмоций .

Тема 4.3 Как преодолеть негативные эмоции. Определение способов, помогающих справляться с негативные эмоции; практическое применение данных способов в конкретных ситуациях.

Тема 4.4 Наши страхи. Коллективное переживание и взаимная поддержка; виды страхов; наличие страхов у каждого человека.

Тема 4.5 Приёмы создания позитивного настроения. Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха.

Раздел 5 «Цель и пути её достижения»

Тема 5.1 Значение планов и целей. Знакомство с критериями цели. Дискуссия совместное обсуждение. Навык формулирование цели поступка

Тема 5.2 Какие цели бывают. Анализ собственных ценностей и целей.

Тема 5.3 Как правильно поставить цель. Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.

Тема 5.4 Ложные и истинные цели. Осознание жизненных целей и способов их осуществления. Сказка ложь, да в ней намек.

Тема 5.5 Почему мы не всегда достигаем цели. Повышение уверенности в достижении жизненных целей.

Тема 5.6 Учимся ставить цели. Осмысление личных целей на период обучения в основной школе.

Раздел 6 «Наука отдыхать»

Тема 6.1 Правила здорового питания. Воспитание желание здорового образа жизни путем формирования понимания основного рационального сбалансированного питания учащимися.

Тема 6.2 Правила здорового сна. Знакомство с приемами релаксации.

1.4 Планируемые результаты

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт волонтерской деятельности; опыт заботы о малышах и организации их досуга; опыт самостоятельной организации праздников и поздравлений для других людей; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Предполагаемые результаты

Личностные УУД

1. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
2. формирование уважительного отношения к чужому мнению;
3. овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли пятиклассника, развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
6. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

7. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Регулятивные УУД

1. принятие и сохранение учебной задачи;
2. учет выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
3. планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе, во внутреннем плане;
4. адекватное восприятие предложений оценок учителя, товарищей, родителей и других людей;
5. способность к внесению необходимых коррективов в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок для создания более совершенного результата.

Коммуникативные УУД

1. осознание качеств, необходимых для учащегося средней школы;
2. оценка высказываний людей с точки зрения их уместности и тактичности в данной ситуации;
3. осознание значения эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека и общества;
4. осознание важности соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
5. способность к построению своего высказывания в зависимости от условий взаимодействия;
6. учет интересов других людей при общении, проявление эмоциональной отзывчивости и доброжелательности в спорных ситуациях;
7. осознание ответственности за своё поведение.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
----------	-------------	---------------------	-------------------------	----------------------

1		Здесь и сейчас мы собрались	1	Игра на сплочение
2		Здравствуй, 5 класс!	1	Притча, дискуссия
3		Я и мой класс	1	Портрет-коллаж
4		Я и моя школа	1	Арт-терапия
5		Принятие правил	1	Дискуссия
6		Что поможет мне учиться	1	Дискуссия
7		Легко ли быть учеником	1	Ролевая игра
8		Оценка и отметка	1	Дискуссия
9		Портрет идеального учителя	1	Арт-терапия
10		Средства общения	1	Дискуссия
11		Какой я собеседник?	1	Анкетирование
12		Умение слушать и слышать	1	Проблемная ситуация
13		Правила честного спора	1	Ролевая игра
14		Общение без слов	1	Ролевая игра
15		Поговорим рисунками	1	Арт-терапия
16		Портрет нашего класса	1	Арт-терапия
17		Наши сходства и различия	1	Ролевая игра
18		Как избежать конфликтов	1	Дискуссия
19		Сплочённость и доверие	1	Моделирование образцов поведения
20		Взаимопонимание и взаимопомощь	1	Моделирование образцов поведения
21		Командный дух	1	Ролевая игра
22		Наши эмоции и чувства	1	Дискуссия
23		Проявление эмоций и чувств	1	Дискуссия
24		Как преодолеть негативные эмоции	1	Ролевая игра
25		Наши страхи	1	Дискуссия
26		Приёмы создания позитивного настроения	1	Моделирование образцов поведения
27		Значение планов	1	Дискуссия

		и целей		
28		Какие цели бывают	1	Дискуссия
29		Как правильно поставить цель	1	Моделирование образцов поведения
30		Ложные и истинные цели	1	Дискуссия
31		Почему мы не всегда достигаем цели	1	Дискуссия
32		Учимся ставить цели	1	Ролевая игра
33		Правила здорового питания	1	Дискуссия, моделирование образцов поведения
34		Правила здорового сна	1	Дискуссия, моделирование образцов поведения

2.2 Условия реализации программы

- *материально-техническое обеспечение* – кабинет оборудован компьютером, принтером, проектором, столами (8 шт.) и стульями (16 шт.).
- *информационное обеспечение* – <https://nsportal.ru>,
- *кадровое обеспечение* – Муравьева Анастасия Владимировна педагог-психолог.

2.3 Формы аттестации (контроля)

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей.	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, анкетирование.

Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их личностных изменений	тестирование, анкетирование.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы включают психодиагностические материалы (тесты, анкеты)

2.5 Методические материалы

<i>методические особенности организации образовательного процесса</i>	Данная программа основывается на программах адаптации учащихся к условиям пятого класса: Коблик Г. Е. «Первый раз в пятый класс»; Родионов В. А. «Я и другие»; Коробкиной С. А. «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах». Особенностью программы является применение следующих методов: Ролевые игры, дискуссии, рисуночная арт-терапия, моделирование образцов поведения, метафорические истории и притчи.
<i>методы обучения и воспитания</i>	словесный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой, • стимулирование, мотивация.
<i>педагогические технологии</i>	технология - лично—ориентированного обучения, игровой деятельности.
<i>дидактические материалы</i>	наглядные, демонстративные пособия; подборки материалов, заданий.
<i>методические разработки</i>	подборки психологических тестов сценарии, разработки циклов занятий по темам, разделам.

Индивидуальный учебный план. В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

Литература

1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.
2. Голубева Ю. А. (и др.) Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий. Волгоград: Учитель, 2013.
3. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007

4. Коробкина С. А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами. Волгоград: Учитель, 2011.
5. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие. Тренинги социальных навыков. — Ярославль, 2001.