

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики "Экономико-математический лицей № 29"

**«Согласовано»**

Кафедра психологии

Протокол № 1

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

\_\_\_\_\_/.

**«Принято»**

педагогическим советом

ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»

Протокол № 1

« 30 » августа 2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»

\_\_\_\_\_ Аркашев В.П.

Приказ № 169

«30» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для учащихся 5 классов**

**«Счастливый подросток»**

Составитель:

Педагог-психолог Щенина А.А.

г. Ижевск

2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 31.05.2021 № 287;
- Основная образовательная программа основного общего образования.

Начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству 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.

Предлагаемый цикл тренинговых занятий «Счастливый подросток» актуален и перспективен, так как призван оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться. Социальный опыт детей этого возраста постепенно расширяется, хотя еще не велик. Ближайшее окружение, преимущественно дружеское, обозначается понятие «Мы». В ходе занятий дети смогут почувствовать себя, свое формирующееся «Я» частью общего «Мы» (семьи, класса, группы друзей). Приобретенный в тренингах опыт станет для участников профилактикой трудностей пубертатного периода.

**Цель программы:** Создание социально-личностных предпосылок успешного прохождения адаптации каждым школьником, то есть формирование психологических характеристик статуса, относящихся к мотивационной сфере, системе отношений и социальному поведению ребенка.

**Задачи:** 1. Способствовать приобретению нового опыта, приобретаемого детьми в новых условиях.

2. Развить психологическое новообразование «чувства взрослости».

3. Снизить тревожность.

4. Способствовать осознанию пятиклассниками своих сильных и слабых сторон.

5. Развить коммуникативные навыки.

Программа занятий «Счастливый подросток» составлена с использованием элементов программы М.Битяновой, Т.Азаровой «Профессия — школьник», О.Хухлаевой «Счастливый подросток», Кузнецовой С.А. «Уроки сказок», В.Родионова, М.Ступницкой «Я и Мы».

Каждое занятие начинается приветствием. То же самое относится и к ритуалу прощания. Данный цикл занятий заканчивается психологической игрой, которая имеет своей целью подведение итогов, с одной стороны, и представляет собой своеобразный зачет по пройденному материалу, с другой.

Программа рассчитана на 17 часов. Продолжительность одного занятия 45 минут. Занятия проводятся с целым классом, один раз в неделю.

В программе используются такие формы и методы работы как: постановка и решение проблемных вопросов, игры и упражнения, проектные работы.

#### **Содержание программы с указанием форм ее организации и видов деятельности**

№	Название темы	Формы работы			
		Лабораторные и практические (тема)	Контрольные и диагностические материалы (тема)	Основной вид деятельности	Методы оценки достижений
1	Введение в мир психологии	Практическая работа по формулированию и принятию правил		Игровая, фронтальная	Лист с правилами, подписанный участниками
2	Наш класс			Игровая	Внутригрупповое сплочение

3	Интервью с одноклассниками	Практическая работа «Презентация друг друга»		Работа в парах	Навык представления другого человека.
4	Ярмарка умений	Упражнение «У меня хорошо получается...»		Фронтальная	Навык самопрезентации.
5	Какой я и чем я отличаюсь от остальных?		Работа с бланком самооценки	Индивидуальная. фронтальная	Способность к саморефлексии
6	Я могу			Игровая	Уверенность в своих силах
7	Я нужен		Работа с картой самооценки	Индивидуальная	Повышение самооценки за счет осознания собственной ценности
8	Трудности 5 класса	Проектная работа по формулированию затруднений		Групповая	Способность к саморефлексии
9	Защита проектов			Групповая защита по проблемам, актуальным в 5 классе	Навыки защиты своего проекта. Умение работать с вопросами
10	Мои привычки	Практическая работа по оценке своей занятости в	Работа со страничкой в дневнике	Индивидуальная	Оценка учебной и внеучебной нагрузки. Снижение за

	(Режим дня)	течение недели			счет перераспределения сил.
11	Мои привычки (Правила личной гигиены)			Игровая	Осмысление и коррекция своих гигиенических привычек
12	Мы и наше настроение		Диагностика эмоционального состояния	Фронтальная	Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения
13	Открытое письмо родителям	Практическая работа		Индивидуальная	Способность к саморефлексии
14	Мои сильные и слабые стороны		Пиктограмма «Мой дракон»	Индивидуальная	Умение объективно оценивать свои сильные и слабые стороны своего характера
15	Развитие творческих способностей		Тест Дьяченко «Незаконченные фигуры»	Групповая работа (соревнование)	Способность генерировать нестандартные идеи
16	Гороскоп	Творческая работа		Групповая	Создание творческого продукта
17	Предновогоднего	Подведение		Игровая	Осмысление опыта,

	днее	итогов года			полученного во время занятий
--	------	-------------	--	--	------------------------------

### **Тематическое планирование.**

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№	Название темы	Кол-во часов
1	Введение в мир психологии	1
2	Наш класс	1
3	Интервью с одноклассниками	1
4	Ярмарка умений	1
5	Какой я и чем я отличаюсь от остальных?	1
6	Я могу	1
7	Я нужен	1
8	Трудности 5 класса	1
9	Защита проектов	1
10	Мои привычки (Режим дня)	1
11	Мои привычки (Правила личной гигиены)	1
12	Мы и наше настроение	1
13	Открытое письмо родителям	1

14	Мои сильные и слабые стороны	1
15	Развитие творческих способностей	1
16	Гороскоп	1
17	Предновогоднее	1

### **Предполагаемая результативность курса**

Объективно проверить результативность курса и оценить эффективность проведенной с учащимися работы достаточно сложно. Успешность реализации программы сможет подтвердить только дальнейшая жизнь учащегося. Составитель полностью солидарен с мнением М.Р.Битяновой, в соответствии с которым успешность профессиональных действий психолога «в большинстве случаев не может напрямую измеряться в каких-либо единицах реальных изменений в поведении школьника». Однако, программа составлена таким образом, что учащиеся смогут на занятиях приобрести навыки социального взаимодействия, с уважением будут относиться к базовым ценностям нашего общества, в основе которого лежит гуманизм и толерантность.

### **Информационно - методическое обеспечение**

Используемая литература:

В.Родионов , М.Ступницкая . «Я и мы .Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5 класса». Москва.

Кузнецова С.А. «Уроки сказок: программы занятий по творческому развитию детей». Ростов на Дону: Феникс, 2009.

Битянова М.Р., Азарова Т.В., Земских Т.В. «Профессия – школьник: Программа формирования индивидуального стиля познавательной деятельности у младших школьников». М.: Генезис, 2004.

Хухлаева О.В. «Счастливый подросток.: Программа профилактики нарушений психологического здоровья». Эксмо-Пресс.2000.

«Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс)/С.В.Кривцова, Д.В.Рязанова, О.И.Еронова, Е.А.Пояркова; Под

ред.С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2012. – 336 с.