Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 559
Выборгского района Санкт-Петербурга

Принят Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 г.
№9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа №559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
В.В. Непомнищева
Приказ от 31.08.2026 г.
№01.10 / 31.08 - 01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Я - пятиклассник

Для обучающихся 5 класса

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов в год: 34 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64C36DFC7962AE43B25F3647AD424C20
Владелец: Непомнищева Валерия Владимировна
Действителен: с 29.10.2025 до 22.01.2027

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультуривая которые учитель осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников, содействует развитию их способностей.

Курс «Я – пятиклассник» призван создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно решается еще одна задача – способствование установлению межличностных отношений с педагогами. На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношение педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях. На этом этапе мы используются приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.
На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Цель программы: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Задачи:

- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Методы и приёмы, 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 виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и стра хи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, 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.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ основного общего образования;

- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;

- учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;

- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка.

Особенности работы педагога по программе. На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностноориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий.
Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий:

– осознавать качества необходимые для учащегося средней школы:
– оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
– объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
– осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
– адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
– учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
– осознавать ответственность за своё речевое поведение;
– анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;

1. осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий:

1. адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;

2. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
3. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
4. формулировать собственное мнение и позицию;
5. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
6. строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
7. задавать вопросы;
8. контролировать действия партнёра;
9. использовать речь для регуляции своего действия;
10. адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.

– слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;

– признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		Темы занятий
		теория	практика	
1	Введение в курс и знакомство	2	4	Обсуждение и принятие групповых правил. Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе. Формирование групповой сплоченности, представление о процессе общения. Понятие «общение». Основные формы общение. Самоанализ навыков общения, диагностика уровня тревожности. Формирование навыков взаимодействия в группе.
2	Искусство общение	3	3	Характеристика толерантной личности. Роль самооценки в общении. Закономерности установления контакта и нахождения общего языка с любым собеседником. Формирование понятий о разных видах поведения: уверенном, неуверенном, грубом, агрессивном. Выработка стратегий и правил поведения в разных школьных ситуациях. Игровой тренинг коммуникативных навыков, способствующий самораскрытию и саморазвитию эмпатии у детей. Формирование навыка определения состояния другого человека.

3	Можно ли учиться с удовольствием	3	4	Осознание какие качества необходимы хорошему ученику Развитие воображения и навыков совместной деятельности. Обучение способам преодоления школьных страхов. Расширение и обогащение навыков общения с учителем. Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки. Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки. Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.
4	Мы - команда	4	4	Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте. Правила успешного разрешения конфликтной ситуации и предупреждения конфликтов. Игровой тренинг конструктивного поведения в конфликте. Правила бесконфликтного общения в команде. Понятие «буллинг», «жертва». Действия в ситуации буллинга. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.

5	Учимся управлять эмоциями	2	3	Раскрытие понятий «чувство», «эмоции». Понятие «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций, умения адекватно воспринимать замечания. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом. Повышение эмоциональной устойчивости
6	Подведение итогов	1	1	Заключение. Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе. Игровой тренинг навыков эмпатии и рефлексии.

Календарно - тематическое планирование занятий по внеурочной деятельности «Я пятиклассник» 5 класс

№ п/п	Тема
1	Обсуждение и принятие групповых правил.
2	Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе.
3	Формирование групповой сплоченности, представление о процессе общения.
4	Понятие «общение». Основные формы общение.
5	Самоанализ навыков общения, диагностика уровня тревожности.
6	Формирование навыков взаимодействия в группе.
7	Характеристика толерантной личности. Роль самооценки в общении.
8	Закономерности установления контакта и нахождения общего языка с любым собеседником.
9	Формирование понятий о разных видах поведения: уверенном, неуверенном, грубом, агрессивном.
10.	Выработка стратегий и правил поведения в разных школьных ситуациях.
11	Игровой тренинг коммуникативных навыков, способствующий самораскрытию и саморазвитию эмпатии у детей.
12	Формирование навыка определения состояния другого человека.
13	Осознание какие качества необходимы хорошему ученику
14	Развитие воображения и навыков совместной деятельности.
15	Обучение способам преодоления школьных страхов.
16	Расширение и обогащение навыков общения с учителем.
17	Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки.

18	Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки.
19.	Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.
20	Причины и виды конфликтов.
21	Собственная модель поведения в конфликте.
22	Правила успешного разрешения конфликтной ситуации и предупреждения конфликтов.
23	Игровой тренинг конструктивного поведения в конфликте.
24	Правила бесконфликтного общения в команде.
25	Понятие «буллинг», «жертва».
26.	Действия в ситуации буллинга.
27	Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.
28	Раскрытие понятий «чувство», «эмоции».
29	Понятие «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности.
30	Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций, умения адекватно воспринимать замечания.
31	Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.
32	Повышение эмоциональной устойчивости
33	Заключение. Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе.
34	Игровой тренинг навыков эмпатии и рефлексии.

Научно-методическая и психолого-педагогическая литература:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор». — М.: Просвещение.

2. Дубровина И.В., Прихожан А.М., Зацепин В.В. «Возрастная и педагогическая психология». — М.: Академия, 2004. — 320 с.

3. Ильин Е.П. «Психология общения и межличностных отношений». — СПб.: Питер, 2011. — 573 с.

4. Киселева М.В. «Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми». — СПб.: Речь, 2007. — 221 с.

5. Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе». — М.: Генезис.

6. Коломинский Я.Л. «Социальная психология взаимоотношений в малых группах». — М.: АСТ, 2010. — 446 с.

7. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения». — М.: Генезис.

8. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы)». — М.: Генезис, 2025. — 208 с.