

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

**ОУ Прибайкальского района**

**МОУ "Татауровская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей  
гуманитарных и  
социально-политических  
дисциплин

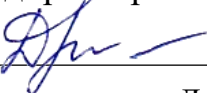


Бурдуковская В.В.

Протокол № 5 от «30» августа  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора УВР

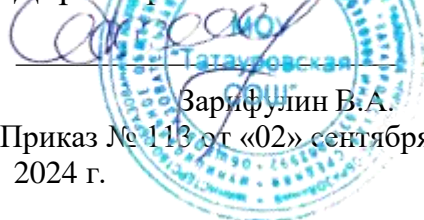


Дремина Е.В.

Протокол №46 от «30» августа  
2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Зарифулин В.А.

Приказ № 113 от «02» сентября  
2024 г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«Первый раз в пятый класс»  
для обучающихся 5 класса**

**п. Татаурово 2024г**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО, Учебного плана МОУ «Татауровская СОШ на 2024 – 2025 учебный год», программы Коблик Е. Г. «Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе», книги Битияновой М.Р. «Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка».

Проблема адаптации учеников актуальна на всех этапах обучения. Но практика показывает, что снижение успеваемости и рост проблем – учебных, эмоциональных, проблем со здоровьем – особенно заметны при переходе учащихся из начальной школы в среднее звено. Это связано не только с привыканием детей к новым условиям обучения, но и с особенностями предпубертативного и раннего подросткового возрастного периода.

В период адаптации ученики испытывают трудности различного характера, происходит:

- снижение показателей обученности;
- снижение интереса к учебе;
- напряженные отношения между собой;
- повышенная тревожность;
- непредсказуемые реакции;
- отстранение от взрослых.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие, на наш взгляд, успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Данная программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

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

### **Задачи:**

- знакомство со школьными правилами, формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- формирование классного коллектива, через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;

- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Данная программа ориентирована на обучающихся 5 класса. Уровень изучения предмета – базовый. Тематическое планирование рассчитано на 34 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю. Содержание программы представлено 2 разделами:

1 раздел «Я и школа» направлен на знакомство со школьными правилами, формирование учебной мотивации, внутренней позиции школьника, снижение школьной тревожности, формирование позитивного отношения к школе и учителям.

2 раздел «Я учусь общаться» направлен на формирование социальных и коммуникативных навыков учащихся, формирование классного коллектива, оптимизацию внутригруппового взаимодействия.

Методы и формы работы:

1. Беседа
2. Ролевая игра
3. Элементы арт-терапии и сказкотерапии
4. Анкетирование
5. Психогимнастика, психологические игры и упражнения
6. Мозговой штурм

**Учебно-тематический план по психологии**  
**Курс «Первый раз в пятый класс»**

Учебная нагрузка 1 час в неделю

№ п/п	По четвертям	Нагрузка
1	1-я – 8 недель	8ч
2	2-я – 8 недель	8ч
3	3-я – 11 недель	11ч
4	4-я -7 недель	7ч
	Итого часов:	34ч.

## Содержание обучения

### РАЗДЕЛ 1 «Я И ШКОЛА» - 15ч.

Данный раздел способствует развитию внутренней позиции школьника, снижению школьной тревожности, формированию позитивного отношения к школе и учителям.

Мозговой штурм «портрет пятиклассника, упражнение «Школьный путь, «Прощание с начальной школой», «Собираем рюкзак», неоконченные предложения, трудности, упражнение «Пустой стакан», «Имена учителей», «Ромашка», «Любимые и нелюбимые предметы», «Идеальное расписание», «Мой день», «Правила поведения на уроке», «Незнайка», сочинение «Школа будущего», диагностика адаптации, тренинг на сплочение классного коллектива.

**Давайте познакомимся.** Знакомство с целями и задачами курса. Выработка и принятие правил занятий. Упражнения на знакомство. Проработка актуальной ситуации перехода в среднюю школу. Рефлексия.

**Я ученик 5 класса.** Закрепление правил. Знакомство, формирование групповой сплоченности, проработка перехода в среднее звено, постановка целей на учебный год. Рефлексия.

**Узнай свою школу. Школьные правила.** Знакомство со школьными правилами в среднем звене, анализ различий, особенностей своего поведения в разных школьных ситуациях. Рефлексия.

**Школьные предметы и учителя.** Обсуждение требований учителей на различных уроках, закрепление ФИО учителей предметников, экспресс-диагностика тревожности, самочувствия детей на уроках.

**Что поможет мне учиться?** Формирование учебных навыков. Правила поведения на уроке. Рефлексия.

**Легко ли быть учеником? Чего я боюсь?** Качества необходимые хорошему ученику. Развитие воображения, навыков совместной деятельности. Школьные страхи и способы их преодоления. Снижение уровня тревожности. Дискуссия по теме занятия. Рефлексия.

**Диагностика адаптации.** Социометрия, диагностика школьной тревожности Филлипса, диагностика учебной мотивации.

**Трудно ли быть настоящим учителем?** Расширение и обогащение навыков общения с учителем, формирование правильного отношения к оценке, коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

**Для чего я учусь?** Формирование учебной мотивации, анализ и обсуждение различных мотивов обучения.

**Ставим цели.** Знакомство с основами целеполагания. Постановка ближайших целей на четверть, на год.

**Как воспитать характер?** Какой у меня характер. Важные качества и действия для достижения цели. Тренируем волю.

**Мой режим.** Режим дня школьника. Анализ и коррекция своего режима дня.

**Самоорганизация.** Искусство управления временем. Тайм-менеджмент для школьников. Составление памятки «Как стать хозяином своего времени»

**Идеальная школа.** Проект в группах «Идеальная школа»

## **РАЗДЕЛ 2 «Я УЧУСЬ ОБЩАТЬСЯ»-19 ч.**

Данный раздел направлен на развитие коммуникативных навыков, способствует самопознанию учащихся и позволяет им определить свою позицию в обществе. «Мои роли», «Я и моя семья», «Вот я какой», «Кто Я», «Найди пару», «Продолжи рисунок», «Настоящий друг», «Дерево дружбы», «Эмоциональный словарь», «Мое настроение», «Только вместе», «Слепой и поводырь», тест, тренинг общения и другие упражнения и игры, направленные на развитие психических процессов: памяти, мышления и воображения.

**Я и окружающие.** Общение в жизни человека. Мои значимые люди, моя вселенная. Правила общения.

**Наш класс.** Формирование навыков группового взаимодействия, групповой сплоченности, позитивного образа класса.

**Диагностика классного коллектива.** Диагностика социально-психологического климата, внутригрупповых взаимоотношений.

**Мы- команда?** Тренинговое занятие, направленное на формирование групповой сплоченности (упражнения «Циферблат», «Печатная машинка», «Узелок», «Коллективный счет»), групповая дискуссия «Факты о нас»

**Наши сходства и различия.** Тренинговое занятие (упражнения «Ищем сходства»,

«Бинго», «Психогеометрический тест», «Запоминание позы»)

**Сплочение и доверие.** Тренинговое занятие (упражнения «Скалолаз», «Передача движения», «Круг доверия», «Падение в пропасть»)

**Общение и умение слушать.** Тренинговое занятие (упражнения «Испорченный телефон», «Рисование по инструкции», анкета «Умеете ли вы слушать?», «слушание в разных позах»)

**Средства общения.** Тренинговое занятие по развитию коммуникативных навыков и групповой сплоченности (упражнения «Пишущая машинка», «Мячик», «Испорченный телевизор», «Дистанция общения», «Поиск предметов»).

**Как научиться понимать друг друга?** Барьеры в общении. Чтение и анализ

отрывка из сказки «Алиса в стране чудес», русских пословиц и поговорок. Анализ поступков в различных ситуациях. Портрет человека которому можно и нельзя доверять.

**Учимся взаимопониманию.** Тренинговое занятие по развитию коммуникативных навыков и групповой сплоченности (упражнения «Копирование движений», «Вавилонская башня», «Снежки», «МПС»).

**Конфликт или взаимодействие?** Конфликты и причины их возникновения. Способы выхода их конфликта. Упражнения на развитие навыков общения и разрешения конфликтных ситуаций. Правила поведения в конфликтной ситуации.  
**Секреты сотрудничества.** Качества, необходимые человеку, для успешного взаимодействия с другими людьми в разных ситуациях. Анкета «Организаторские способности». Упражнения на формирование умения договариваться друг с другом.

**Мои друзья.** Тренинговое занятие по развитию коммуникативных навыков и групповой сплоченности (упражнения «Загадай друга», «Самые непохожие», «Что я делаю если...», «Надо ли наказывать и как», чтение и обсуждение сказки «Василек»)

**В мире чувств и эмоций.** Азбука чувств и эмоций. Упражнения на развитие эмоционального интеллекта. Анкета «Самоконтроль». Как управлять эмоциями. Упражнения на формирование навыков самоконтроля.

**Мы команда!** Закрепление результатов, формирование групповой сплоченности. Упражнения «Протяни руку на встречу», «Портрет нашего класса».

## Планируемые результаты освоения программы

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной (обучения) и природной среды:

освоение обучающимися нового социального опыта, основных социальных ролей (ученик, одноклассник, товарищ), норм и правил поведения в школе и классе; потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других, потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

способность осознавать стрессовую ситуацию (период адаптации), оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный опыт, корректировать принимаемые решения и действия; уметь находить позитивное в сложившейся ситуации, быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

- сформированная внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе, понимание необходимости самопознания и саморазвития и т.д.)

- смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление к приобретению знаний).

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате изучения программы у обучающегося будут сформированы следующие метапредметные результаты: познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные УУД:**

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)

- анализировать, делать выводы в результате самостоятельной и совместной работы в группе

- моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи

#### **Коммуникативные УУД:**

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения;

- выражать себя (свою точку зрения) в диалогах и дискуссиях;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;

- знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

- понимать чувства, эмоции, поведение и намерения других людей, проявлять уважительное отношение к ним;

#### **Регулятивные УУД:**



- развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- оценивать себя, свою деятельность, поведение, поступки, своевременно корректировать их;
- определять и формулировать цели в совместной, коллективной работе;
- признавать своё и чужое право на ошибку;
- принимать себя и других, не осуждая;
- проявлять открытость.

### **Совместная деятельность:**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговой штурм» и другие);
- оценивать качество своего вклада в общий продукт совместной деятельности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- знать школьные правила, правила внутриклассной жизни, преподавательский состав школы;
- составлять и соблюдать режим дня школьника;
- знать основные приемы самоорганизации, планирования для школьника;
- основные средства общения, стратегии разрешения конфликтных ситуаций; понятия чувств и эмоций, умение их различать, способы снятия негативных чувств и эмоции;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1 «Я и школа»</b>			
1.1	Давайте познакомимся!	1	
1.2	Я ученик 5 класса!	1	
1.3	Узнай свою школу. Школьные правила	1	
1.4	Школьные предметы и учителя	1	
1.5	Что поможет мне учиться?	1	
1.6	Легко ли быть учеником? Чего я боюсь?	1	
1.7	Диагностика адаптации	2	
1.8	Трудно ли быть настоящим учителем?	1	
1.9	Для чего я учусь?	1	
1.10	Ставим цели	1	
1.11	Как воспитать характер	1	
1.12	Мой режим	1	
1.13	Самоорганизация	1	
1.14	Идеальная школа	1	
Итого по разделу		15	
<b>Раздел 2 «Я учусь общаться»</b>			
2.1	Я и окружающие	1	
2.2	Наш класс	2	
2.3	Диагностика классного коллектива	1	
2.4	Мы- команда?	1	
2.5	Наши сходства и различия	1	
2.6	Сплочение и доверие	1	
2.7	Общение и умение слушать	1	
2.8	Средства общения	1	
2.9	Как научиться понимать друг друга?	1	
2.10	Учимся взаимопониманию	1	
2.11	Конфликт или взаимодействие?	2	
2.12	Секреты сотрудничества	1	
2.13	Мои друзья	1	
2.14	В мире чувств и эмоций	3	
2.15	Мы команда!	1	
Итого по разделу		19	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Всего	Дата изучения
1	Давайте познакомимся!	1	05.09.2024
2	Я ученик 5 класса!	1	12.09.2024
3	Узнай свою школу. Школьные правила.	1	19.09.2024
4	Школьные предметы и учителя	1	26.09.2024
5	Что поможет мне учиться?	1	03.10.2024
6	Легко ли быть учеником? Чего я боюсь?	1	10.10.2024
7	Диагностика адаптации	1	17.10.2024
8	Диагностика адаптации	1	24.10.2024
9	Трудно ли быть настоящим учителем?	1	07.11.2024
10	Для чего я учусь?	1	14.11.2024
11	Ставим цели	1	21.11.2024
12	Как воспитать характер	1	28.11.2024
13	Мой режим	1	05.12.2024
14	Самоорганизация	1	12.12.2024
15	Идеальная школа	1	19.12.2024
16	Я и окружающие	1	26.12.2024
17	Наш класс	1	09.01.2025
18	Наш класс	1	16.01.2025
19	Диагностика классного коллектива	1	23.01.2025
20	Мы- команда?	1	30.01.2025
21	Наши сходства и различия	1	06.02.2025
22	Сплочение и доверие	1	13.02.2025
23	Общение и умение слушать	1	20.02.2025
24	Средства общения	1	27.02.2025
25	Как научиться понимать друг друга?	1	06.03.2025
26	Учимся взаимопониманию	1	13.03.2025
27	Конфликт или взаимодействие?	1	20.03.2025
28	Конфликт или взаимодействие?	1	03.04.2025
29	Секреты сотрудничества	1	10.04.2025
30	Мои друзья	1	17.04.2025
31	В мире чувств и эмоций	1	24.04.2025
32	В мире чувств и эмоций	1	08.05.2025
33	В мире чувств и эмоций	1	15.05.2025
34	Мы команда!	1	22.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

- Андрияхина Н. Как помочь пятикласснику?//Школьный психолог, 2003. - №31
- Битиянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка.- М.: Педагогический поиск,. 2014
- Безруких М.М., Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М: Вентана-Граф, 2016.- 486 с.: ил.- (Все цвета, кроме черного).
- Владимирова Ю. Новичок в средней школе.// Школьный психолог, 2004. -№9
- Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание — «Питер», 2011
- Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
- Немов Р.С. Психология: Учеб.дл студ. 4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 640с.
- Новикова Л.М., Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. – М.:Эксмо, 2009. - 384с.
- Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы) - М.: Генезис, 2017.
- Широкова Г.А. Практикум детского психолога/ изд.4-е.-Ростов н/Д: Феникс,2006. – 314с

