

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ.А.И.КРУЩАНОВА  
с.МИХАЙЛОВКА» МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Пятый класс – это класс!  
для 5 классов**

с. Михайловка, 2024-2025гг.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ.А.И.КРУШАНОВА  
с.МИХАЙЛОВКА» МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ  
им. А.И. Крушанова  
\_\_\_\_\_ В.Н. Петухова  
\_\_\_\_\_ 2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Пятый класс – это класс!  
для 5 классов**

с. Михайловка, 2024-2025гг.

**Пояснительная записка к рабочей программе  
«Пятый класс – это класс!»  
для обучающихся 5 классов.**

*Данная рабочая программа составлена на основе программы Е. Г. Коблик *Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе.* — М.: Генезис, 2003*

Актуальность данной программы обусловлена тем, что переход из младшей школы в среднюю — интересный и сложный период в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. Часто данный переход сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Предлагаемая программа поможет школьникам адаптироваться в условиях средней школы. Занятия направлены на снижение школьной тревожности, формирование адекватной самооценки и устойчивой учебной мотивации у детей, создание сплоченного классного коллектива.

### **Содержание программы**

Данная программа дает возможность формировать психосоциальную компетентность, способность человека эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям. Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья – это основа физического, умственного, социального благополучия. 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.

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

Составной частью данной программы является психологическая диагностика, направленная на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации.

При обследовании пятиклассников целесообразно учитывать систему психолого-педагогических требований к содержанию статуса ученика 3-5 классов (*Битянова М.Р.*, 2000) и обращать внимание на следующие аспекты.

• Психологические особенности школьника, проявляющиеся в его познавательной деятельности:

- соотношение уровня развития когнитивных процессов и феноменов с педагогическими требованиями (в данной школе, на данной ступени развития, в рамках данной программы обучения);
- индивидуальные особенности познавательной деятельности;
- умственная работоспособность и темп умственной деятельности.

• **Особенности мотивационно-личностной сферы**, под которыми подразумеваются сформированность важнейших мотивов учебной деятельности, уровень внутренней конфликтности мотивационной сферы (личностная тревожность). В подростковом возрасте только обретение личностного смысла учения позволит школьнику эффективно учиться. Анализ показателей тревожности у школьников позволит выявить детей, неуверенных в себе, нуждающихся в психологической помощи.

• **Особенности системы отношений школьника к миру и самому себе**. Этот блок включает в себя восприятие и эмоциональную оценку школьником своих взаимоотношений со сверстниками, с членами семьи, с педагогами; отношения к важнейшим видам деятельности в школе, к себе. Особо важно учитывать, как ребенок воспринимает, во-первых, отношение к нему одноклассников, во-вторых, собственную позицию в общении с ними, а также эмоциональный фон этих отношений.

• **Особенности поведения школьника в ситуациях внутришкольного взаимодействия**.

Для решения задач на этапе перехода детей из начальной в среднюю школу, целесообразно использовать следующие диагностические методики: тест школьной тревожности Филлипса, методику А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», групповой интеллектуальный тест (ГИТ).

**Цель** данной программы: способствование психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы

#### **Задачи программы:**

- способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя и воспринимать других;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими;
- формировать классный коллектив через групповую сплоченность и выработку системы единых обоснованных требований;
- помочь в выработке норм и правил жизни класса;
- способствовать освоению детьми школьных правил;
- развивать способность нестандартно и творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания

#### **Структура программы**

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 5-ых классов. Состоит из 17 занятий, которые могут проводиться 1 раз в неделю. Занятия включают в себя ролевые игры, теоретические блоки, беседы, диагностические методики.

#### **Методические приемы.**

Общение играет важную роль в жизни детей подросткового возраста. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является благоприятным временем для начала подобной работы.

Деятельностный подход программы проявляется в применении следующих методов: практические занятия по определению свойств личности, проблемно-поисковый метод «Мозговой штурм», ролевые игры и упражнения. В ходе занятий создаются особые условия, способствующие формированию готовности к самоопределению через особый тип взаимодействия, в ходе которого ученик не ожидает готовых решений и образцов, а получает информацию благодаря организованному сотрудничеству с участниками занятий.

Используемые на занятиях диагностические процедуры служат для учащихся инструментом самопознания. Интерпретировать и комментировать полученные данные можно в целом для всей группы или представлять обработку результатов теста индивидуально для каждого в письменном виде.

Для достижения развивающего эффекта многие игры можно включать в занятия неоднократно и повторять в течение курса

### **Методы и техники, 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 страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами 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.*

### **Принципы работы тренинговой группы**

В работе используются традиционные принципы, с помощью которых ведущий групповых тренингов сумеет включить детей в работу, развить их коммуникативные навыки.

*Принцип добровольного участия* в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом. Такой подход не только помогает создать условия психологической безопасности для детей, но и способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.

*Принцип обратной связи.* В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее. Хотелось бы обратить внимание на то, что в работе с пятиклассниками особенно важна обратная связь от детей перед выполнением любого упражнения. Необходимо просить детей прокомментировать задание, которое они должны будут выполнить, а также инструкцию к нему. Это начальное обсуждение является подготовкой участников к эффективному выполнению упражнения. Чрезвычайно важно убедиться, что все дети правильно поняли задание. Если возникают вопросы, следует повторить задание еще раз.

*Принцип самопознания.* В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности. В процессе выполнения многих упражнений ребенок имеет возможность увидеть себя в разных ситуациях, когда от него требуется принятие определенного решения. Реализация этого принципа в работе с пятиклассниками имеет и другую цель — создать дополнительную мотивационную основу участия в тренинге, так как осознание своих способностей и личностных особенностей, как показывает наш опыт, эмоционально привлекательно для ребенка.

*Принцип равноправного участия.* В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях. В случае доминирования одного участника или нескольких членов группы эффективное выполнение задания становится невозможным. В программе занятий предусмотрены так

называемые структурированные упражнения, предназначенные для установления взаимосвязей в группе, в ходе их выполнения каждый ребенок получает возможность высказаться. В такой ситуации членам группы, обладающим авторитарным складом характера, приходится вырабатывать самоконтроль, чтобы позволить другим детям выступить, а застенчивые дети получают возможность попробовать себя в новой поведенческой роли, в результате чего возрастает их вовлеченность в групповую работу.

*Принцип психологической безопасности.* Упражнения не должны пугать и настораживать детей. Важно понимать, что специфические условия начала обучения в средней школе не допускают использования в занятиях провокационных упражнений, в процессе выполнения которых дети могли бы получить негативную оценку со стороны одноклассников или оказаться в изоляции (если никто не захочет выбрать их в пару или микрогруппу). Поэтому необходимо, чтобы ведущий самостоятельно осуществлял деление детей на микрогруппы с помощью различных игровых приемов. Особенно это касается начала работы по программе. Чтобы снизить тревожность при выполнении заданий по арт-терапии ведущему следует объяснить участникам, что содержание рисунка более важно, чем художественные способности, что рисунки используются как средство для продолжения дискуссии. Возможно, что кто-то из детей попытается уклониться от рисования. В этом случае может помочь подбадривание, однако если оно будет слишком энергичным, то может привести к стрессовой ситуации. Чтобы избежать чрезмерного давления на тревожных членов группы, можно разрешить им в качестве альтернативы в некоторых упражнениях больше записывать, нежели рисовать. Для того чтобы художественное самовыражение имело терапевтический характер, оно должно быть частью продуманной программы или более широкой групповой цели, и, кроме того, важно всегда предоставлять участникам возможность вербального завершения творческой деятельности.

Помещение, в котором будут проводиться занятия, должно быть достаточно просторным, чтобы участники имели возможность свободно передвигаться, располагаться по кругу, размещаться микрогруппами по 3-5 человек.

### **Структура занятия**

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплавивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

*Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

*Обсуждение домашнего задания* проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

*Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов.

*Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

## **Результат обученности**

Предполагаемый результат:

- Приобретение навыков эффективного общения и взаимодействия,
- Формирование у детей позитивного отношения к школе, учителям, одноклассникам
- Позитивная динамика эмоционального развития ребенка, формирование адекватной самооценки, уровня притязаний.

## **Список литературы:**

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Генезис, 2000.
2. Прихожан А.М. Программа развития способностей к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Академия, 1995.
3. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. — М.: Генезис, 2003.
4. Н. П. Майорова, Е. Е. Чепурных, С. М. Шурухт Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н. П. Майоровой. – СПб. : Издательство «Образование - Культура», 2002.
5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь; Институт тренинга, 2001
6. Кривцова С., Мухаматулина Е. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». М.: Генезис, 1997.
7. Самоукина Н. Игры, в которые играют ... - Дубна: Феникс, 1997
8. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем 3-е изд., стер. – М.: Генезис, 2001

**Календарно-тематическое планирование  
программы «Пятый класс – это класс!»  
для обучающихся 5 классов**

Название темы урока	Цель урока	Кол-во часов	Дата проведения
1. Здравствуй, пятый класс!	Прояснение обучающимися своих целей на время обучения в пятом классе.	1 час	
2. Прощание с начальной школой	Активизация ресурсного состояния, создание ситуации уверенности, успеха. Методика Прихожан	1 час	
3. Мои переживания в школе.	Выявление причин, вызывающих неудовлетворенность школьной жизнью, определить уровень школьной тревожности	1 час	
4. Мои способности	Определение уровня интеллектуальных способностей по методике ГИТ	1 час	
5. Что поможет мне учиться?	Формирование учебных навыков	1 час	
6. Легко ли быть учеником?	Осознание качеств, необходимых успешному ученику	1 час	
7. Оценка. Как ее выставляют?	Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки	1 час	
8. Наши учителя	Расширение и обогащение навыков общения с учителями	1 час	
9. Трудно ли быть учителем?	Расширение и обогащение навыков общения с учителями	1 час	
10. Наш класс	Определение уровня сплоченности класса. Проективная методика «Коллективное рисование»	1 час	
11. Вот я какой!	Создание ситуация осознания ценности и	1 час	

	уникальности каждой личности		
12. Наша сила в том, что мы разные	Создание ситуация осознания ценности и уникальности каждой личности	1 час	
13. Какой он - настоящий друг?	Обсуждение качеств, ценных в дружбе	1 час	
14. Конфликт или взаимодействие?	Развитие навыков общения и разрешения конфликтов	1 час	
15. Как разрешать конфликтные ситуации?	Развитие навыков общения и разрешения конфликтов	1 час	
16. Как реагировать на негативное замечание?	Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания. Методика Филлипса	1 час	
17. Школа, в которой хотелось бы учиться.	Формирование положительной мотивации к обучению, осмыслению и выработке общих целей. Проективная методика «Коллективный рисунок»	1 час	
	Всего	17 часов	