

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА ПОЛЯНСКОГО»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МОУ «СОШ №18»
(протокол №1 от 30.08.2022)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ «СОШ №18»
от 30.08.2022 № 101
Директор МОУ «СОШ №18»
Л.С. Серкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»**

(5 класс)

Срок реализации:
2022 -2023 уч.гг.

Составитель:
Смирнова Мария Александровна
социальный педагог

Вологда
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Социальная адаптация» разработана в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400);
- Федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС) основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287);
- Приказом МОиН РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» - ФГОС ООО;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности»;
- Уставом Муниципального общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 18 имени Героя Советского Союза Александра Александровича Полянского»;
- Основной образовательной программой Муниципального общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 18 имени Героя Советского Союза Александра Александровича Полянского» утвержденной приказом № 101 от 30.08.2022 г.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в современной общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся 5-х классов, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к новым и непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в основной школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у пятиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекают подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс внеурочных занятий «Социальная адаптация» для 5-ого класса направлен на адаптацию пятиклассников к обучению в основной школе, формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель программы: социальная адаптация пятиклассников к обучению в основной школе.

Цель программы реализуется через следующие основные **задачи**, которые подразделяются на обучающие, воспитательные и развивающие.

Обучающие задачи:

- обучение приемам самоконтроля и саморегуляции;
- формирование способов эффективного взаимодействия со сверстниками (умение договориться, уступить, сделать вклад в общее дело, увидеть успехи других, оценить свои достоинства);
- поощрение позитивных форм активности (творчества, инициативы в решении задач, сдерживания негативных реакций и др.);
- знакомство с основными эмоциями человека.

Воспитательные задачи:

- формирование нравственных и моральных норм поведения;
- показать важность проявления своих чувств при уважительном отношении к другим.

Развивающие задачи:

- развитие коммуникативных навыков;
- стабилизация эмоционального состояния, снижение тревожности, работа с негативными установками и социальными барьерами;
- повышение уверенности в себе, развитие чувства собственной значимости;
- развитие механизмов психологической защиты в виде демонстративности, негативизма, агрессии;
- развитие воображения.

Место программы в плане внеурочной деятельности МОУ «СОШ №18»: программа внеурочной деятельности «Социальная адаптация» предназначен

для обучающихся 5-х классов, нуждающихся в помощи и поддержке в процессе адаптации. Курс рассчитан на 17 занятий, которые будут проходить 1 раз в неделю с ноября 2022 года по март 2023 год один раз в неделю, одно занятие длится 40 минут. Группа от 10 до 15 человек.

Основными показаниями посещения детей для занятий по программе является следующее: наличие повышенного уровня тревожности у ребенка, низкий уровень самооценки, рассогласование самооценки и внешней оценки окружающих, признаки агрессивности в поведении. Показатели выявляются в ходе диагностики пятиклассников, которая проводится в конце первой четверти 2022 – 2023 учебного года.

Курс имеет социально-педагогическую направленность, так как создает условия для развития личности ребенка, для социального самоопределения, творческой социализации. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат школьного образования. Успешное решение образовательных задач предполагает, что обучающийся умеет ставить цели (задачи), владеет способами решения поставленной задачи или создает такие способы самостоятельно, умеет контролировать, оценивать и исправлять свою деятельность.

Основные методы и техники работы

Форма проведения занятий – тренинги, которые включают в себя следующие техники и приемы работы:

- элементы сказкотерапии;
- арт-терапия;
- рисуночные техники;
- ролевые игры;
- подвижные игры;
- психологические упражнения;
- беседы и др.

Данная программа занятий опирается на следующие основные принципы:

- Принцип системности развивающих, коррекционных и профилактических задач.
- Принцип единства диагностики и коррекции.
- Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка.
- Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционно-развивающей работе.
- Принцип учета объема и степени разнообразия материала.
- Принцип учета эмоциональной сложности материала.

Результаты освоения курса

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Способы определения результативности программы:

1. Эффективность программы оценивается с помощью психодиагностических срезов перед началом и в завершении цикла занятий по следующим методикам:
2. Методика «Самооценка» (опросник Казанцевой Г.Н.).
3. Анкета для оценки уровня школьной мотивации (Лусканова Н.Г.)
4. Экспресс-методика выявления тревожности у пятиклассников в период адаптации (Хмельницкая О.).
5. Методика изучения удовлетворенности коллективом класса

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Ноябрь				
1.	Давайте познакомимся	1	Информирование о целях работы группы. Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Обсуждение, создание и принятие правил групповой работы. Упражнения: «Приветствие разными способами», «Имя и движение», «Больше всего я люблю», «Что я знаю о своем имени», Рисование гербов, Рефлексия занятия.	http://window.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
2.	Что такое пятый класс?	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Сообщение целей занятий, принятие правил. Упражнение «Имя превратилось». Упражнение «Расскажи мне о себе». Упражнение «Продолжи фразу». Упражнение «Что важно для меня?» Рефлексия занятия.	http://window.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
3.	Наша группа	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Повторение правил группы Упражнения: «С добрым утром!», «Свойство характера», «Интервью-презентация». Создание портрета группы. Рефлексия занятия.	http://school-collection.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
Декабрь				
4.	Правила школьной жизни	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Игра-соревнование «Что делать, если...». Упражнение «Правила поведения на уроке». Дискуссия.	https://resh.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle

			Рефлексия занятия.	
5.	Школьные предметы	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнения: «Привет!», «Рейтинг предметов», «Необитаемый остров». Рисунок школьного урока или школьной дисциплины, предмета в виде животного, растения. Рефлексия занятия.	https://resh.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
6.	Какой я и чем я отличаюсь от других?	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнение «Ласковое имя». Анкета «Вот я какой!» Упражнение «Поменяйтесь местами те ...» «Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой. Рефлексия занятия.	http://window.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
7.	Понимаем ли мы друг друга	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнение «Ветер дует на тех, кто...». Упражнение «Слышать и слушать». Сравнение понятий «слушать» и «слышать». Упражнение «Рисунок по инструкции». Тест «Умеете ли вы слушать?» Игра «Пойми меня». Игра-шутка «Пойми меня. Рефлексия занятия.	http://window.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
Январь				
8.	Мир эмоций	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнение «Необычное приветствие». Упражнение «Закончи предложение». Обсуждение прошлого эмоционального опыта учащихся. Игра «Угадай эмоцию». Упражнение «Фигуры эмоций». Игра «Назови эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию». Упражнение «Как справиться с отрицательными эмоциями». Рефлексия занятия	http://school-collection.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
9.	Учимся сотрудничеству	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнения: «Только вместе!»,	https://resh.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle

			«Гомеостат». Создание общего рисунка на мокрой бумаге. Обсуждение притчи «Солнце и ветер». Упражнение «Слепец и поводырь», Рефлексия занятия. Рефлексия занятия.	
10.	Понимаю учителей и одноклассников	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнение «Дотронься до...». Упражнение «Какой урок важнее». Упражнение «Как зовут наших учителей?» Упражнение: «Настоящий учитель – это...». Упражнение «Мой любимый урок». Рефлексия занятия.	https://resh.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
Февраль				
11.	Мы и наше настроение	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнение «Настроения», рисунок «Мое настроение в цвете». Дискуссия на тему: «когда настроение может испортиться». Изготовление коллажей «Что поднимет мне настроение?». Рефлексия занятия.	http://window.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
12.	Мы все равны	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Беседа о явлении «Буллинг». Упражнение «Скульптура», Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности», Упражнение «У нас», Рефлексия занятия.	https://resh.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
13.	Ищу друга	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнение на внимание «Пальчики». Упражнение «5 качеств». Дискуссия по вопросам. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника). Рефлексия занятия.	http://school-collection.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
14.	Я могу	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнения: «Я могу, я умею», «Подарок, который невозможно купить», Дискуссия на тему «Кто мои близкие?»	https://resh.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle

			Подгрупповая ролевая игра «Чем помогут родители, друзья, учителя?». Групповая дискуссия «Чем я могу помочь родителям, друзьям, учителям? Зачем это надо?». Рефлексия занятия.	
Март				
15.	Взаимопонимание	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнение «Мне в тебе нравится», Упражнение «Рисунок по инструкции», Упражнение «Кораблик успехов», Упражнение «Пойми меня», Игра-шутка «Пойми меня», Игра «Гомеостат». Рефлексия занятия.	http://window.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
16.	Без друзей меня чуть-чуть	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнение «Дерево и ветер», Упражнение «Кораблекрушение», Упражнение «Рисунок дружбы», Упражнение «Групповая дискуссия». Пословицы и поговорки о дружбе Рефлексия занятия.	https://resh.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle
17.	Мой класс самый лучший	1	Ритуал приветствия «Здравствуй, солнышко родное!», Упражнение «Коллаж класса», Упражнение «Какие мы», Проективная методика «Дерево». Оценка эффективности занятий.	https://resh.edu.ru/ https://foxford.ru/levels/middle