

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.
СУСАНИНО**

МБОУ СОШ с. Сусанино

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Цыренжапова Саяна Николаевна
Приказ № ____ от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ с. Сусанино

Глухова Ольга Ивановна
Приказ № ____ от «29» августа 2025 г.

**Рабочая программа по адаптации пятиклассников к обучению в средней школе
«Я - пятиклассник»**

2025– 2026 учебный год

Составители: педагог – психолог:
Павлова В.А

с. Сусанино, 2025 г.

Программа «Я - пятиклассник» предназначена для обучающихся 5 классов, составлена на основе ФГОС ООО, проекта примерной образовательной программы основного общего образования обучающихся, авторских программ: Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10классы); Е. Г. Коблик «Первый раз в пятый класс»; Крылова М. «На новой ступени» трудности адаптации пятиклассников к школе.

Цель: психологическое содействие для успешной адаптации учащихся 5-х классов к новым условиям обучения в средней школе, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Длительность программы: 1 час в неделю, в объеме 15 часов.

Основные виды деятельности: элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии, элементы социально-психологического тренинга, игры, упражнения.

Содержание программы

Раздел 1. «Я – пятиклассник»

Формирование групповой сплоченности. Формирование представлений о жизни в пятом классе: что изменилось. Формирование навыков позитивного взаимодействия со сверстниками и учителями.

Раздел 2. «Какой я»

Формирование психоэмоциональной устойчивости, позитивных черт личности. Понимание значимости и уникальности своей личности и личности другого человека. Понимание собственных переживаний, чувств, эмоций: работа с негативными переживаниями.

Раздел 3. «Психологическая аптечка»

Развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, одноклассниками, учителями в учебной деятельности. Осознание сильных сторон характера, помогающих в обучении: выработка уверенного поведения, повышение уровня психологической культуры. Стабилизация психоэмоционального состояния.

Планируемые результаты освоения курса

В результате реализации данной программы планируется достижение следующих результатов у обучающихся:

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

Коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Познавательные:

- формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения.

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности, способность к конструктивным действиям;
- умение рассуждать, соотносить к известным понятиям на уровне соответствующим индивидуальным возможностям;
- владение основами самоконтроля, самооценки.

Результаты коррекционно-развивающей деятельности:

- Предотвращение школьной дезадаптации у обучающихся, снижение уровня школьной тревожности.
- Овладение конструктивными способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
- Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.
- Умение владеть своими эмоциями, повышение уровня самооценки.
- Достижение внутригруппового сплочения.

**Тематическое планирование групповых психологических занятий по адаптации
учащихся 5-х классов
«Я-пятиклассник»**

№	Тема занятия	Кол- во часов	Виды и содержание работы
1	Диагностика	1	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.

2	Диагностика	1	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.
3	5-ый класс. Что нового?	1	Обсуждение. Правила работы в группе. Упражнение «Продолжи фразу». Упражнение «Снежный ком». Упражнение «Школьный путь», Завершение занятия. Рефлексия. Просмотр фильма "Здравствуйте, дети! 1962" http://kino-ussr.ru/main/2488-zdravstvuyte-deti-1962.html
4	Что такое 5-ый класс. Я — пятиклассник!	1	Приветствие. Правила работы в группе. Задание «Лента», упражнение «Справедливость» Просмотр фильма "Здравствуйте, дети! 1962" http://kino-ussr.ru/main/2488-zdravstvuyte-deti-1962.html Завершение занятия. Рефлексия
5	Наш класс.	1	Приветствие. Правила работы в группе. Погружение. Телесноориентированная терапия, нейродинамическая гимнастика. Упражнение «Комплимент». Просмотр фильма "Здравствуйте, дети! 1962" http://kino-ussr.ru/main/2488-zdravstvuyte-deti-1962.html . Рефлексия. Завершение занятия.
6	Наши учителя.	1	Приветствие. Правила работы в группе. Упражнение «Визитные карточки». Рефлексия. Завершение занятия.
7	Какой я и чем я отличаюсь от других.	1	Приветствие. Правила работы в группе. Обсуждение. Упражнение «Вежливо / не вежливо». Индивидуальная работа в тетради. Рефлексия. Завершение занятия.
8	Я могу.	1	Приветствие. Правила работы в группе. Упражнение «Капельки». Обсуждение. «С тобой приятно общаться» Рефлексия. Завершение занятия.
9	Я – это мои цели.	1	Приветствие. Разминка. Упражнение «Вверх по радуге». «Гора знаний» Рефлексия. Завершение занятия.
10	Понимаем ли мы друг друга	1	Приветствие. Обсуждение. Игра «Создай свою планету». Рефлексия. Завершение занятия.
11	Я и мои друзья.	1	Приветствие. Мозговой штурм. Задание «Просьба». Рефлексия. Завершение занятия.
12	Трудные ситуации могут научить меня.	1	Приветствие. Мозговой штурм. Дыхательное упражнение «Вверх по радуге» Завершение занятия. Рефлексия
13	Легко ли быть учеником. Что поможет мне учиться.	1	Обсуждение. Упражнение «Встаньте сколько назовут», упражнение «Подари подарок». Завершение занятия. Рефлексия.

14	Психологическая аптечка. Подведение итогов	1	Приветствие. Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году? психологический тренинг. Завершение занятия. Рефлексия
15	Диагностика	1	Исследование когнитивных способностей учащихся: определение уровня развития памяти, внимания, мышления. Определение особенностей личностной сферы учащихся.
Всего: 15 часа.			