

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Гимназия №11 (Базовая школа Российской академии наук)»

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
классных руководителей

протокол от 30.08.2022 г. № 01

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом ГБОУ СО  
«Гимназия № 11 (Базовая школа РАН)»,

протокол от 30.08.2022 №1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ГБОУ СО «Гимназия № 11  
(Базовая школа РАН)»

от 31.08.2022 №366-ОД

Рабочая программа внеурочных занятий по предмету

«ШКОЛА АДАПТАЦИИ»

Срок реализации программы 1 год

5 классы

Основное общее образование

Составитель программы: Ильина А.Э., педагог-психолог

г. Самара, 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

### **Целеполагание**

Изучение курса «Школа адаптации» в пятом и шестых классах направлено на психологическую адаптацию к условиям средней школы.

Существенная особенность курса состоит в том, что переход из младшей школы в среднюю — интересный и сложный период в жизни школьника. В средней школе 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.

### **Общая характеристика учебного курса**

Курс «Школа адаптации» в средней школе направлена на адаптацию школьников в условиях средней школы. Содержание курса способствует снижению школьной тревожности, формированию адекватной самооценки, и устойчивой учебной мотивации у детей, создание сплоченного классного коллектива.

В основе изложения учебного материала курса находятся следующие задачи:

- 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.

В преподавании курса «Школа адаптации» используются разнообразные методы и формы обучения. Формами организации занятий могут быть:

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-тематическими («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематическими: 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, в программе 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.

Место учебного курса в учебном плане

На изучение курса «Школа адаптации» отводится по 1 часу в неделю в 5 и 6 классе средней школы. Программа рассчитана на 34 учебных часа (34 учебные недели).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа учебного курса обеспечивает достижение учениками 5-ых, 6-ых классов комплекса личностных, метапредметных и предметных результатов.

**1. Результаты первого уровня** (приобретение обучающимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение обучающимися 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**

#### **Ученик 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;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- 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**

#### **Ученик научится:**

- осознавать качества необходимые для обучающегося основной 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;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- 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;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

### **Результаты формирования личностных универсальных учебных действий**

#### **Ученик научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

**Ученик получит возможность научиться:**

- 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 УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Раздел 1. «Можно ли учиться с удовольствием»**

**Тема 1.1. Здесь и сейчас мы собрались.**

**Тема 1.2. Прощание с начальной школой.**

**Тема 1.3. «Здравствуй, 5/6 класс!».**

**Тема 1.4. Я и мой класс.**

**Тема 1.5. Я и моя школа.**

**Тема 1.6. Принятие правил.**

**Тема 1.7. Что поможет мне учиться?**

**Тема 1.8. Легко ли быть учеником.**

**Тема 1.9. Оценка и отметка. Портрет идеального учителя.**

### **Раздел 2 «Искусство общения»**

**Тема 2.1. Средства общения.**

**Тема 2.2. Какой я собеседник?**

**Тема 2.3. Умение слушать и слышать.**

**Тема 2.4. Правила честного спора.**

**Тема 2.5. Общение без слов.**

**Тема 2.6. Поговорим рисунками.**

**Тема 2.7. Портрет нашего класса.**

**Раздел 3 «Мы - команда»**

**Тема 3.1. Наши сходства и различия.**

**Тема 3.2. Как избежать конфликтов.**

**Тема 3.3. Сплочённость и доверие.**

**Тема 3.4. Взаимопонимание и взаимопомощь.**

**Тема 3.5. Командный дух.**

**Раздел 4 «Учимся управлять эмоциями»**

**Тема 4.1. Наши эмоции и чувства.**

**Тема 4.2. Проявление эмоций и чувств.**

**Тема 4.3. Как преодолеть негативные эмоции.**

**Тема 4.4. Наши страхи.**

**Тема 4.5. Приёмы создания позитивного настроения.**

**Раздел 5 «Цель и пути её достижения»**

**Тема 5.1. Значение планов и целей.**

**Тема 5.2. Какие цели бывают.**

**Тема 5.3. Как правильно поставить цель.**

**Тема 5.4. Ложные и истинные цели.**

**Тема 5.5. Почему мы не всегда достигаем цели.**

**Тема 5.6. Учимся ставить цели.**

**Раздел 6 «Наука отдыхать»**

**Тема 6.1. Правила здорового питания.**

**Тема 6.2. Правила здорового сна. Знакомство с приемами релаксации.**

**Формы текущего контроля знаний, умений и навыков:**

1. Входящее, срезовое, итоговое тестирования обучающихся 5 и 6 классов.
2. Анкетирование обучающихся 5х 6х классов.
3. Наблюдение за особенностями поведения обучающихся в период их нахождения на территории гимназии.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основное содержание по темам</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>
Здесь и сейчас мы собрались.	1	Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация	Знакомство с классом при помощи приветствий разными способами. Упражнения «Имя и движение», «Больше всего я люблю», «Что я знаю

		детей к новому стилю общения взрослого.	о своем имени», рисование гербов, самопрезентация.
Прощание с начальной школой.	1	Активизация ресурсного состояния, создание ситуации уверенности, успеха. Методика А. М. Прихожан	Определение уровня личностной тревожности, при помощи методики А.М. Прихожан.
«Здравствуй, 5/6 класс!».	1	Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.	Приветствие ведущего. Рассказ учащихся о настроении, при помощи следующих упражнений: «Добрый день!», «Свойство характера», «Интервью-презентация», «Обратная связь».
Я и мой класс	1	Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных сторон человека: предпочтение, способности, мечты и т.д.	Приветствие ведущего. Создание портрета класса при помощи проективной методики «Дерево».
Я и моя школа.	1	Знакомство с требованиями основной школы.	Приветствие ведущего. Проективная методика «Школьный путь» Д Изучение прав и обязанностей всех участников образовательных отношений при помощи обращения к уставу гимназии. Рисунок «Ученик начальной школы – ученик средней школы». Получение обратной связи.
Принятие правил.	1	Принятие правила группового взаимодействия;	Правила должны способствовать комфортности занятий и могут быть такими: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не перебивать друг друга.</li> <li>2. Не осуждать друг друга, не высмеивать.</li> <li>3. Каждый имеет право на ошибку.</li> <li>4. Быть вежливыми, уважать друг друга.</li> <li>5. Быть активным.</li> </ol>

Что поможет мне учиться?	1	Формирование учебных умений, обучение приемам организации учебной деятельности.	Обсуждение неоднозначных, сложной ситуаций при помощи игры «Что делать, если...».
Легко ли быть учеником.	1	Знакомство с правилами обучения и поведения в основной школе.	Обсуждение правил обучения и поведения на различных этапах обучения при помощи методики «Школьный путь».
Оценка и отметка. Портрет идеального учителя.	1	Определение понятий оценка и отметка, что важнее. Обучение правилам поведения и общения со взрослыми. Диагностика представлений детей об учителях.	Беседа на тему «Кто нас учит, чему нас учат?», определение понятия «Настоящий учитель» при делении класса на команды.
Средства общения.	1	Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения.	Приветствие учащихся при помощи упражнения «Только вместе». Выполнение творческого коллективного задания, направленного на диагностику способности к сотрудничеству, методика «Общий рисунок на мокрой бумаге». Подведение итогов.
Какой я собеседник?	1	Изучение индивидуальных, особенностей личности ребёнка.	Изучение индивидуальных особенностей учащихся при помощи методики изучения самооценки «Какой я?».
Умение слушать и слышать.	1	Понятие активного слушания. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.	Изучение техники активного слушания.
Правила честного спора.	1	Правила честного спора при возникновении конфликтных ситуаций; способствовать осознанию детьми важности урегулирования разногласий мирными средствами; воспитывать уважение и ценностное	Написание мирных способов разрешения споров, основываясь на личный опыт. Разработка правил честного спора. Применение правил честного спора для разрешения предложенных конфликтных ситуаций.

		отношение к себе и к другим людям; развивать коммуникативные навыки.	Отработка правил честного спора в парах на конкретных ситуациях, придуманных детьми.
Общение без слов.	1	Изучение приемов невербальной коммуникации, развитие представлений учащихся об интерпретации невербальных сигналов в общении.	Совершенствование знаний о невербальных средствах общения; высчитывание внимания к себе, окружающим, стремление уметь контролировать себя в общении, быть внимательным и чутким к собеседникам при помощи упражнения «Определи на ощупь» и «Рисунок на спине».
Поговорим рисунками.	1	Передача информации с помощью рисунка.	Применение арт – методики «Мои эмоции и чувства», обсуждение полученных результатов.
Портрет нашего класса.	1	Создание коллективного коллажа на тему «я-ты, он-она, вместе дружная семья»	Коллективная, творческая работа по созданию коллажа класса.
Наши сходства и различия	1	Определение понятия «роль»; многообразие жизненных ролей; принятие роли в зависимости от ситуации; определение собственного Я.	Определение индивидуальных ролей, сравнение собственных ролей с ролями одноклассников, определение взаимосвязи роли и ситуации в процессе дискуссии.
Как избежать конфликтов.	1	Актуализация опыта детей, связанного с ситуацией «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»; психологические средства избегания конфликта.	Изучение способов предотвращения конфликтов при помощи: <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологии личностно-ориентированного подхода;</li> <li>- технологии сотрудничества;</li> <li>- технологии деятельностного подхода</li> <li>- игровой технологии «Звездочки и созвездия»;</li> <li>- обсуждение полученных результатов.</li> </ul>

Сплочённость и доверие.	1	Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;	Дискуссия на тему «Сплочённость и доверие», определение понятий «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело». Выполнение упражнения «Оценка доверия к классу», упражнение «Ты мне нравишься» и «Нарисуй дом».
Взаимопонимание и взаимопомощь.	1	Развитие умения вставать на позицию другого человека, проявлять эмпатию; обсуждение пережитых чувств.	Прослушивание рассказа Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек». Обсуждение рассказа, формулировка вывода о том, что уважать необходимо всех, определение связи уважения и взаимопомощи. Выполнение упражнения «Моё мнение».
Командный дух.	1	Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;	Приветствие, в рамках разминки игра «Ритмичные хлопки», формулировка темы и цели занятия, выполнение упражнения «Ассоциации», Обсуждение с отсылкой к произведению Александра Грин «Алые паруса», выполнение упражнения «Наши лучшие качества» обсуждение результатов игры. Игра «Антарктида», после выбирается штурман и девиз класса.
Наши эмоции и чувства.	1	Знакомство учащихся с понятиями «эмоции». Научить определять эмоциональное состояние других людей.	Основной вид учебной деятельности разговор, игра «Назови эмоции», дискуссия на тему «Мимика человека».
Проявление эмоций и чувств	1	Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных эмоций.	Упражнение «Изобрази эмоцию», дискуссия на тему «Влияют ли эмоции на наши поступки?» и «А можно ли узнать, о чем думал и что чувствовал художник или композитор, рассматривая или слушая их произведения?».

Как преодолеть негативные эмоции.	1	Определение способов, помогающих справляться с негативные эмоции; практическое применение данных способов в конкретных ситуациях.	Изучение рекомендательных способов для избегания плохого настроения, игра «Букет приятных событий», подведение итогов
Наши страхи.	1	Коллективное переживание и взаимная поддержка; виды страхов; наличие страхов у каждого человека.	Упражнение «Новое, хорошее», Мини-лекция и обсуждение темы «Что такое страх», упражнение «Легкий тон», творческое задание «Нарисуй свой страх», обсуждение полученных результатов.
Приёмы создания позитивного настроения.	1	Разработка способов преодоления тревожности; отработка навыков преодоления тревожности.	Приветствие, сообщение темы и целей занятия (Занятие посвящено тому, что такое тревожность и как следует преодолевать тревожные состояния.) Беседа, направленная на характеристику тревожности, рассказ ведущего, о физиологической стороне данного вопроса. Работа в бланках «Если я тревожусь, я обычно...». Размышление и составление таблицы Здоровых и нездоровых способов преодоления напряженного состояния. Выполнение упражнений «Даже если...». Рекомендации поведения в напряженных ситуациях, выполнение упражнения «Подумай заранее», «Расслабление под музыку», «Домики», «Кнопка». Подведение итогов.
Значение планов и целей.	1	Знакомство с критериями цели. Дискуссия совместное обсуждение. Навык формулирование цели поступка	Практическая постановка цели.
Какие цели бывают.	1	Анализ собственных ценностей и целей.	Интерактивная беседа на тему «Что делает меня счастливым?», «Виды ценностей». Упражнение «Ценности»,

Как правильно поставить цель.	1	Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.	Актуализация знаний обучающихся. Изучение нового материала. Практическая работа «Соотношение человеческого качества с профессией». Тестирование по выявлению особенностей темперамента, соотношение результатов тестирования со сферами деятельности. Заключительная часть.
Ложные и истинные цели.	1	Осознание жизненных целей и способов их осуществления.	Вступление, игра «Волшебная Подушка», упражнение «Закончи предложения», упражнение «Вкопанный», Игра «Кораблекрушение», упражнение «Сон героя», упражнение «Пожелание», Упражнение «Корабль жизни»
Почему мы не всегда достигаем цели.	1	Повышение уверенности в достижении жизненных целей.	Приветствие, упражнение «Поезд», упражнение «Мы с тобой похожи тем...», упражнение «Ладонка», упражнение «Угадай, кто это?», упражнение «Без маски», упражнение «Сон героя», упражнение – «Пожелания».
Учимся ставить цели.	1	Осмысление личных целей на период обучения в основной школе;	Упражнение список мечтаний, упражнение «Хочу – могу – надо», упражнение «Лестница достижения целей», подведение итогов.
Правила здорового питания.	1	Воспитание желание здорового образа жизни путем формирования понимания основного рационального сбалансированного питания учащимися.	Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем», мини-лекция «Что такое здоровье?», составление таблицы «Здоровый образ человека», интерактивная беседа «Вредные привычки», правила здорового образа жизни для

			учащихся, игра «Счастливый случай», заключительное слово.
Правила здорового сна.	1	Знакомство с приемами релаксации.	Изучение приемов релаксации: «Дыхательная гимнастика», «Концентрация на позитивном», «Двигательная релаксация».
ИТОГО	34		

## Список литературы для учителя

1. Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено / М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2001. - №33.
2. Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», - 2004. - №9.
3. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. - 2002. - №8.
4. Иванова Н. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт / Н. Иванова // Новые ценности образования. - М., 1997 г.
5. Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
6. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 238 с.
7. Крылова М. На новой ступени: трудности адаптации пятиклассников к школе / М. Крылова // Классное руководство и воспитание школьников. Приложение к газете "Первое сентября". - 2009. - №16.
8. Останина Н. Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2003. - №41.
9. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты): методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2002. - №12.