Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
"Средняя общеобразовательная школа №22"
Адрес: *141068, Московская область, г.о. Королев,*
мкр. Текстильщик, улица Тарасовская, дом 6.
ИНН:5018045058 ОГРН:1025002036135 КПП:501801001
Тел/факс.: 8-495-515-80-63

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0CB08ECE7CA9F99D14175F4B6FADCCA8
Владелец: Загорудкин Николай Владимирович
Действителен: с 09.09.2026 до 03.12.2027

«Утверждено»:
Директор МБОУ СОШ № 22
Загорудкин Н.В.
Приказ № 286 от 28.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа курса внеурочной деятельности:

«Я – пятиклассник!»

Пояснительная записка

Данная программа разработана для психологического сопровождения учащихся 5-х классов в критический период перехода из начальной школы в среднее звено.

Срок реализации: 1 учебный год.

Объем программы: 34 часа (1 раз в неделю по 1 академическому часу).

Возраст детей: 10–11 лет (5 класс).

Актуальность. Переход из начальной школы в среднюю - один из самых сложных этапов школьного обучения. Пятиклассники сталкиваются с серьезными изменениями: кабинетная система, многообразие учителей-предметников с разными требованиями, возрастающий объем нагрузки, смена классного руководителя и часто — переструктурирование классного коллектива. На этот период накладывается начало подросткового кризиса. Программа помогает предотвратить резкое падение успеваемости, рост школьной тревожности и дезадаптацию подростков.

Цель программы: содействие успешной социально-психологической адаптации учащихся 5-х классов к условиям обучения в среднем звене школы.

Практическая цель: формирование у пятиклассников навыков бесконфликтного взаимодействия в новом коллективе, развитие навыков самоорганизации и эффективных стратегий совладания со стрессом.

Задачи программы:

- Помочь учащимся принять новые условия обучения и требования учителей-предметников.
- Сплотить классный коллектив, сформировать навыки командной работы.
- Обучить подростков конструктивным способам разрешения конфликтов.
- Снизить уровень школьной тревожности, обучить методам саморегуляции.
- Развивать навыки самостоятельности, планирования времени (тайм-менеджмента) и целеполагания.

Практическая значимость программы:

Для обучающихся (пятиклассников):

- Формирование «копинговых» (совладающих) стратегий: подростки получают реальные психологические инструменты (дыхательные техники, приемы заземления, «Я-высказывания»), которые они могут использовать прямо во время стрессовой ситуации — перед контрольной работой или в момент конфликта.
- Приобретение навыков тайм-менеджмента: в отличие от абстрактных советов «учись планировать время», программа предлагает конкретные визуальные маркеры (матрицу Эйзенхауэра для подростков, трекеры хронофагов), помогающие ребенку распределить резко возросшую учебную нагрузку и избежать хронического переутомления.
- Безопасная социализация: занятия создают «буферную зону», где пятиклассник может протестировать различные социальные роли, научиться защищать свои личные границы без перехода в агрессию и экологично заявить о себе в обновленном коллективе.

Для классного руководителя и учителей-предметников:

- Инструмент экспресс-мониторинга: благодаря двум диагностическим занятиям, классный руководитель получает наглядную «карту класса» (социометрическую матрицу) уже к концу октября. Это позволяет сразу увидеть изолированных детей («отверженных») и скрытых деструктивных лидеров, не дожидаясь открытых конфликтов.
- Снижение индекса конфликтности: за счет отработки блока «Общение» (8 часов) дети овладевают единым понятийным аппаратом и правилами поведения. Это существенно сокращает количество разборок на переменах и поведенческих срывов на уроках, освобождая учебное время педагога.
- Облегчение преемственности: психолог выступает транслятором индивидуальных особенностей детей. Педагоги получают четкие рекомендации (например, «каким детям противопоказаны публичные

замечания», «кого необходимо сажать отдельно из-за высокой отвлекаемости»).

Для родителей:

- Стабилизация детско-родительских отношений: программа снижает общую тревожность в семье. Родители перестают воспринимать временный спад успеваемости или подростковую колючесть как «лень» или «испорченность», понимая, что это закономерные этапы адаптации.
- Адресная психологическая помощь: по результатам входящей диагностики психолог может дать родителям конкретные, подкрепленные тестами рекомендации по поддержке ребенка дома (коррекция режима, изменение стиля контроля).

Для администрации и образовательной организации:

- Профилактика школьного насилия (буллинга): блок программы, направленный на толерантность и сплочение, работает как превентивная мера против групповой травли, что обеспечивает безопасную образовательную среду в школе.
- Снижение рисков академической неуспеваемости: удержание учебной мотивации на стабильном уровне напрямую влияет на качество обученности параллели 5-х классов по итогам года.

Основная форма проведения занятий - социально-психологический тренинг.

Каждое занятие длится 40 минут и включает в себя:

1. Ритуал приветствия и разминку (5-7 минут): Настройка на работу, снятие мышечных зажимов.
2. Основную часть (25-30 минут): Информационный блок, интерактивные упражнения, дискуссии, групповая работа.
3. Рефлексию и ритуал прощания (5-7 минут): Шеринг («что я забираю с собой с занятия»), подведение итогов.

Методы и приемы в работе:

- Интерактивные и командные игры: направлены на сплочение, выявление лидеров и командообразование.
- Дискуссии и дебаты: мозговые штурмы по поиску решений трудных школьных ситуаций.
- Метод кейсов: разбор реальных конфликтных и стрессовых ситуаций («ученик - учитель», «ученик - ученик»).
- Арт-терапия и коллажирование: работа со страхами, проработка образа «Я - пятиклассник».
- Психогимнастика и релаксация: техники правильного дыхания, визуализации, мышечного расслабления.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- Адекватная и устойчивая самооценка: подросток учится объективно оценивать свои сильные и слабые стороны в учебе и общении, спокойно воспринимать неудачи, не перенося их на оценку своей личности в целом.
- Сформированность «позиции ученика средней школы»: осознание перехода на новую ступень взросления, принятие возросшей самостоятельности и личной ответственности за свои академические результаты и поведение.
- Эмоциональная отзывчивость (эмпатия): способность распознавать эмоциональное состояние одноклассников и учителей по мимике, жестам и интонациям; умение проявлять сочувствие, оказывать психологическую поддержку сверстникам в трудных ситуациях.
- Толерантность и уважение к индивидуальности: понимание и принятие того, что люди могут обладать разными характерами, интересами и возможностями; готовность конструктивно взаимодействовать с непохожими на себя сверстниками.
- Антибуллинговые установки: четкое внутреннее неприятие любых форм психологического или физического насилия в коллективе, осознание важности безопасной и дружелюбной атмосферы в классе.

Метапредметные результаты (Универсальные учебные действия):

1) Регулятивные УУД (Самоорганизация и саморегуляция)

Учащиеся научатся:

- Управлять своим эмоциональным состоянием: применять на практике экспресс-методики снятия психоэмоционального напряжения (дыхание по квадрату, мышечная релаксация по Якобсону, заземление) в стрессовых ситуациях (перед контрольными, диктантами, публичными выступлениями).
- Планировать время (Тайм-менеджмент): самостоятельно составлять сбалансированный режим дня, эффективно распределять время между выполнением домашних заданий, кружками и отдыхом с использованием простейших планеров и трекеров.
- Целеполаганию и приоритизации: формулировать краткосрочные и среднесрочные учебные цели, отделять главные и срочные задачи от второстепенных (использование адаптированной матрицы Эйзенхауэра).
- Справляться с «пожирателями времени» (хронофагами): распознавать факторы, отвлекающие от учебы (гаджеты, компьютерные игры, бесцельный скроллинг), и волевым усилием минимизировать их влияние во время подготовки уроков.

2) Коммуникативные УУД (Развитие навыков общения)

Учащиеся научатся:

- Использовать техники бесконфликтного общения: формулировать свои претензии, недовольства или просьбы через психологический инструмент «Я-высказывание» (без прямых обвинений, крика и оскорблений).
- Конструктивно разрешать спорные ситуации: выбирать наиболее эффективную стратегию поведения в конфликте (преимущественно *сотрудничество* или *компромисс*) в зависимости от ситуации; аргументированно отстаивать свою точку зрения, не ущемляя права других.
- Работать в команде (кооперация): продуктивно взаимодействовать в парах, малых и больших группах; координировать свои действия с действиями

партнеров, договариваться, разделять зоны ответственности ради достижения общего результата.

- Применять навыки активного слушания: внимательно, не перебивая, выслушивать позицию собеседника (учителя или одноклассника), задавать уточняющие вопросы, демонстрировать уважение к чужому мнению.

3) Познавательные УУД (Интеллектуальная адаптация)

Учащиеся научатся:

- Адаптироваться к разным стилям преподавания: быстро переключаться между различными требованиями учителей-предметников, понимать специфику формулировки задач по разным школьным дисциплинам.
- Работать со сложной многокомпонентной инструкцией: удерживать в памяти и последовательно выполнять многоступенчатые алгоритмы действий, предлагаемые учителями средней школы.
- Осуществлять рефлексивный анализ**:** находить причинно-следственные связи между своими действиями и полученным результатом (например: *«Я получил плохую оценку, потому что откладывал подготовку на последний момент, а не потому, что учитель ко мне предвзят»*).

Предметные (Специфические психологические) результаты:

К концу курса учащиеся будут знать:

- Основные физиологические и психологические особенности своего возраста (почему меняются эмоции, откуда берется резкая усталость);
- Свои личные психологические границы и правила их безопасной защиты;
- Понятие «стресс», «тревожность» и механизмы их влияния на организм;
- Разницу между конструктивным спором и деструктивным конфликтом.

Учащиеся будут уметь:

- Своевременно замечать маркеры собственного переутомления или вспышки агрессии и экологично их купировать;

- Просить о помощи психолога, педагога или родителей, когда собственных ресурсов для решения проблемы недостаточно.

Тематический план программы курса внеурочной деятельности «Я - пятиклассник!» (34 часа)

№	Название раздела / темы занятия	Кол-во
	Блок 1. Мы — пятиклассники! Знакомство с новыми	
1.1	Здравствуй, 5 класс! Мои ожидания и опасения	1
1.2	Входящая психологическая диагностика	1
1.3	Кабинетный лабиринт. Как устроена средняя школа	1
1.4	Мозаика учителей: как понять требования каждого	1
1.5	Права и обязанности пятиклассника	1
1.6	Портрет нашего класса	1
	Блок 2. Командообразование и сплочение коллектива (8	
2.1	Мы в одной лодке. Игры на доверие	1
2.2	Законы нашей дружбы	1
2.3	Сходства и различия: принимаем уникальность каждого	1
2.4	Лидеры и исполнители. Роли в команде	1
2.5	Навыки командной работы: строим общую башню	1
2.6	Поддержка и взаимовыручка в классе	1
2.7	Наш коллективный герб и девиз	1
2.8	Занятие с элементами тренинга «Один за всех и все за	1
	Блок 3. Общение и бесконфликтное взаимодействие (8	
3.1	Тайны эффективного общения. Как говорить, чтобы тебя	1
3.2	Барьеры в общении и как их преодолеть	1
3.3	Что такое конфликт? Причины его возникновения	1
3.4	Стратегии поведения в конфликте	1
3.5	Я-высказывания — способ говорить без обид	1

3.6	Профилактика буллинга: как защитить себя и помочь другу	1
3.7	Умение говорить «нет» и защищать свои границы	1
3.8	Практикум: Разрешаем сложные ситуации мирным путем	1
	Блок 4. Эмоциональный интеллект и саморегуляция (6	
4.1	Стресс и школьная тревожность: как они работают	1
4.2	Мои внутренние ресурсы в стрессовой ситуации	1
4.3	Способы саморегуляции перед контрольными и ответами у	1
4.4	Как справляться со злостью и обидой	1
4.5	Критика и похвала: как реагировать правильно	1
4.6	Практикум по релаксации «Мой островок спокойствия»	1
	Блок 5. Самоорганизация и тайм-менеджмент (4 часа)	
5.1	Куда уходит время? Хронофаги (пожиратели времени)	1
5.2	Как планировать день, чтобы все успевать	1
5.3	Расстановка приоритетов: важное и срочное	1
5.4	Мои учебные цели на этот год	1
	Блок 6. Подведение итогов (2 часа)	
6.1	Итоговая психологическая диагностика	1
6.2	Итоговое занятие. Тренинг-игра «Шаг в будущее»	1
	Итого	34