МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТУТАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

Местная религиозная организация православный Приход Воскресенского собора, г.Тутаева , Рыбинской Епархии, Русской Православной Церкви.

Православная школа имени св. прав. Иоанна Кронштадтского

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____

Макарова Е.Н.

Приказ № 81-02

от 02.09.2026 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Адаптация при переходе в среднее звено»

для обучающихся 5 класса

Тутаев, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для пятого класса «Адаптация при переходе в среднее звено» разработана в соответствии с

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к основной образовательной программе основного общего образования.

Программа «Адаптация при переходе в среднее звено» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности школьника среднего звена.

Цель программы: создание условий для адаптации учащихся к новым условиям обучения в5 классе.

Целью изучения блока «Мой класс» является:

1. Формирование доброжелательных отношений в учебном коллективе.
2. Адаптация к новым требованиям в дисциплине и усложнению программы обучения.

Целью изучения блока «Мы – команда» является:

1. Формирование среды, в которой каждый ученик сможет проявлять свои таланты и чувствовать себя важной частью группы.
2. Развитие эмоционального интеллекта.
3. Создание эмоционально-безопасной атмосферы в коллективе.

Целью изучения блока «Жить дружно» является:

1. Профилактика конфликтов в ученическом коллективе.
2. Развитие личной ответственности за социальный климат в классе.
3. Профилактика девиантного поведения.

Основные виды деятельности во время занятий: игровая, творческая.

Программа курса внеурочной деятельности «Адаптация при переходе в 5 класс» предназначена для реализации в 5 классе и рассчитана на 17 часов (1 час в 2 недели).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Блок 1. «Мой класс» (занятия 1-6).

Содержание блока направлено на адаптацию учащихся к обучению в 5 классе и формирование доброжелательной атмосферы в классном коллективе.

Дети узнают об особенностях перехода из начальной школы в основную, возможных трудностях адаптационного периода и способах их преодоления. Учащиеся знакомятся с правилами взаимодействия, учатся уважать индивидуальные особенности друг друга и понимают, что психологический комфорт в классе зависит от поведения каждого.

В процессе занятий формируются навыки:

- знакомства и установления контакта;

- самопрезентации;

- активного слушания;

- выражения своих мыслей и чувств;

- соблюдения правил общения;

- сотрудничества и взаимопомощи;

- уважительного отношения к другим;

- обращения за помощью;

- ориентации в новых школьных ситуациях.

Освоение блока способствует повышению уверенности учащихся, снижению напряжения при общении и формированию чувства принадлежности к классному коллективу.

Блок 2. «Мы — команда» (занятия 7-12).

Содержание блока направлено на развитие эмоционального интеллекта, навыков сотрудничества и формирование социально безопасной среды.

Дети узнают о разнообразии эмоций, их значении и связи с поведением. Учащиеся учатся распознавать и называть собственные чувства, понимать эмоциональное состояние других людей и выражать переживания приемлемым способом.

Особое внимание уделяется развитию эмпатии, взаимопомощи и командного взаимодействия. Дети знакомятся со способами саморегуляции, учатся договариваться, учитывать мнение других и совместно решать задачи.

В процессе занятий формируются навыки:

- распознавания и называния эмоций;

- эмоциональной саморегуляции;

- выражения чувств безопасным способом;

- эмпатийного слушания;

- оказания поддержки;

- сотрудничества в группе;

- распределения ролей;

- принятия совместных решений;

- учета мнения других;

- просьбы о помощи.

Освоение блока способствует развитию эмоциональной грамотности, снижению импульсивных реакций и укреплению навыков конструктивного взаимодействия.

Блок 3. «Жить дружно» (занятия 13-17).

Содержание блока направлено на профилактику конфликтов, буллинга и социально нежелательных форм поведения.

Дети узнают о причинах и последствиях конфликтов, учатся различать конфликт, агрессию и буллинг. Учащиеся знакомятся с понятием личных границ, учатся уважать себя и

других, отличать шутку от оскорбления и понимать недопустимость унижения или исключения человека из группы.

На занятиях обсуждаются безопасные способы поведения в конфликтных ситуациях, правила обращения за помощью и роль наблюдателей при буллинге. Дети учатся не поддерживать травлю, защищать свои границы и оказывать помощь сверстникам.

В процессе занятий формируются навыки:

- распознавания конфликтных ситуаций;

- конструктивного выражения несогласия;

- использования «я-сообщений»;

- ведения диалога и поиска компромисса;

- соблюдения личных границ;

- уверенного отказа;

- прекращения нежелательного общения;

- обращения за помощью к взрослым;

- поддержки сверстников;

- оценки последствий своих поступков;

- выбора социально приемлемого поведения.

Освоение блока способствует формированию у учащихся навыков мирного разрешения споров, безопасного поведения и ответственного отношения к собственным поступкам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате освоения программы учащиеся получают представления об особенностях адаптации к 5 классу, правилах безопасного общения, роли эмоций, способах сотрудничества и конструктивного разрешения конфликтов.

У детей развиваются навыки саморегуляции, эмпатии, взаимодействия, защиты личных границ и обращения за помощью. Программа способствует созданию в классе атмосферы уважения, поддержки и психологической безопасности, а также профилактике тревожности, социальной изоляции, конфликтного и девиантного поведения.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

1. Адаптация к обучению в 5 классе.

Критерий: степень приспособления учащихся к новым условиям обучения.

Показатели достижения:

- ребенок ориентируется в школьных требованиях и правилах;

- понимает особенности обучения в среднем звене;

- знает, к кому можно обратиться за помощью;

- проявляет большую самостоятельность в организации учебной деятельности;

- увереннее взаимодействует с учителями и одноклассниками;

- способен рассказать о своих трудностях и потребностях;

- демонстрирует снижение эмоционального напряжения и школьной тревожности;

- положительно относится к школе и процессу обучения.

2. Психологический климат в классе.

Критерий: степень сформированности доброжелательной и безопасной атмосферы в коллективе.

Показатели достижения:

- учащиеся соблюдают общие правила взаимодействия;

- в классе преобладает уважительное обращение;

- дети принимают участие в совместной деятельности;

- уменьшается количество конфликтных и негативных взаимодействий;

- учащиеся проявляют готовность помогать друг другу;

- снижается количество случаев насмешек, исключения и игнорирования;

- дети ощущают себя принятыми и значимыми для коллектива;

- учащиеся могут назвать признаки комфортного и безопасного класса.

3. Коммуникативные навыки.

Критерий: уровень развития навыков конструктивного общения.

Показатели достижения:

- ребенок умеет знакомиться и устанавливать контакт;

- выслушивает собеседника, не перебивая;

- ясно выражает свои мысли, просьбы и пожелания;

- учитывает мнение другого человека;

- умеет задавать уточняющие вопросы;

- соблюдает правила диалога;

- способен сотрудничать в паре и группе;

- принимает участие в совместном обсуждении и принятии решений.

4. Эмоциональный интеллект и саморегуляция.

Критерий: способность понимать и регулировать собственное эмоциональное состояние.

Показатели достижения:

- учащийся распознает и называет основные эмоции;

- может определить причины своего переживания;

- понимает связь между эмоциями, мыслями и поведением;

- умеет сообщить о своем состоянии приемлемым способом;

- использует способы снижения эмоционального напряжения;

- способен сделать паузу перед эмоциональной реакцией;

- понимает эмоциональное состояние другого человека;

- проявляет сочувствие и оказывает поддержку.

5. Навыки командного взаимодействия.

Критерий: способность сотрудничать и выполнять общие задачи.

Показатели достижения:

- ребенок включается в групповую работу;

- соблюдает правила совместной деятельности;

- выполняет принятую роль и поручения;

- умеет договариваться с участниками группы;

- учитывает вклад и возможности других;

- принимает совместные решения;

- обращается за помощью и оказывает ее;

- проявляет ответственность за общий результат.

6. Конструктивное разрешение конфликтов.

Критерий: способность предупреждать и разрешать конфликтные ситуации мирным способом.

Показатели достижения:

- учащийся понимает причины возникновения конфликтов;

- различает конфликт, единичную агрессию и буллинг;

- может описать конфликтную ситуацию без оскорблений и обвинений;

- выражает несогласие в приемлемой форме;

- использует «я-сообщения»;

- умеет выслушать позицию другого;

- предлагает варианты решения проблемы;

- способен обратиться к взрослому, если самостоятельно решить ситуацию невозможно.

7. Соблюдение личных границ.

Критерий: способность уважать собственные границы и границы других людей.

Показатели достижения:

- учащийся понимает, что у каждого человека есть личные границы;

- умеет обозначить нежелательное для него действие или обращение;

- способен уверенно сказать «нет»;

- не нарушает личное пространство других;

- понимает недопустимость оскорблений, угроз, унижения и распространения личной информации;

- отличает дружескую шутку от обидного или унижающего поведения;

- обращается за помощью при нарушении своих границ.

8. Профилактика буллинга и девиантного поведения.

Критерий: сформированность безопасных способов поведения в ситуациях агрессии и травли.

Показатели достижения:

- учащийся знает основные признаки буллинга;

- понимает роль агрессора, пострадавшего и наблюдателей;

- не поддерживает травлю и унижение сверстников;

- не распространяет оскорбительные сообщения и изображения;

- способен сообщить взрослому о небезопасной ситуации;

- оказывает моральную поддержку пострадавшему;

- умеет отказаться от участия в опасном или социально неприемлемом поведении;

- понимает последствия собственных поступков;

- выбирает социально приемлемые способы выражения злости и несогласия.

9. Самооценка и самопринятие.

Критерий: степень сформированности позитивного и реалистичного отношения к себе.

Показатели достижения:

- ребенок может назвать свои сильные стороны;

- признает наличие трудностей без обесценивания себя;

- способен принимать конструктивную обратную связь;

- понимает, что ошибка не определяет ценность личности;

- сравнивает себя преимущественно с собственными предыдущими результатами;

- проявляет большую уверенность в общении и совместной деятельности;

- понимает свои потребности и может сообщить о них;

- осознает личные ресурсы и способы получения поддержки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Задачи занятия
1	Вот мы и пятиклассники.	Знакомство с особенностями обучения в среднем звене, обсуждение переживаний, ожиданий и возможных трудностей адаптации.
2	Мой класс – мое пространство.	Формирование представлений о психологически комфортной и безопасной среде в классе.
3	Правила, которые помогают нам быть вместе.	Разработка правил взаимодействия, основанных на уважении, сотрудничестве и ответственности.
4	Я и мои одноклассники.	Развитие интереса к личности одноклассника, навыков знакомства, самопрезентации и принятия индивидуальных различий.
5	Понимать друг друга.	Развитие навыков слушания, выражения своих мыслей, учета чувств и точки зрения другого человека.
6	Каким мы хотим видеть наш класс?	Определение общих ценностей, ожиданий и признаков благоприятного коллектива.
7	Мир эмоций.	Расширение представлений об эмоциях, обучение распознаванию и называнию собственных эмоциональных состояний.
8	Эмоции под контролем.	Формирование навыков эмоциональной саморегуляции и освоение способов конструктивного выражения сильных чувств.
9	Настроение и общение.	Осознание влияния эмоционального состояния на поведение, отношения и качество взаимодействия с окружающими.
10	Учимся сопереживать.	Развитие эмпатии, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и оказывать ему поддержку.
11	Сотрудничество: вместе легче.	Формирование навыков командной работы, распределения ролей, взаимопомощи и принятия совместных решений.
12	Каждый важен.	Принятие индивидуальных особенностей, развитие уважительного отношения к различиям и предупреждение социальной изоляции
13	Конфликт: понять и предупредить.	Формирование представлений о причинах, стадиях и возможных последствиях конфликтов.
14	Мирное решение споров.	Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации, диалога и поиска взаимоприемлемого решения.
15	Границы: мои и чужие.	Формирование представлений о личных границах, уважении к себе и другим, а так же навыков безопасного отказа.
16	Буллинг: как распознать и остановить.	Различение конфликта, агрессии и буллинга. Формирование безопасных способов реагирования и обращения за помощью. Постаравший, агрессор и наблюдатели – каждый может повлиять на выбор безопасной формы взаимодействия.
17	Ответственный выбор.	Профилактика импульсивного и девиантного поведения, развитие ответственности за собственные поступки, умения оценивать последствия решений и выбирать социально приемлемые способы поведения.