МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №2"

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №2
_____ Е.В. Некоз
(приказ от 31.08.2026г. № 354)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Мы-5-тиклассники»

для обучающихся 5 класса
основное общее образование
на 2026-2027 учебный год

г. Константиновск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мы-5-тиклассники» для обучающихся 5-х классов на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ 5-ТИКАЛАССНИКИ»

Общая цель способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы

Общие задачи курса:

Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности

- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Методы и приёмы, используемые в программе

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ 5-ТИКЛАССНИКИ»

Адаптация 5-х классов к условиям средней школы.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ 5-ТИКЛАССНИКИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса внеурочной деятельности «Мы 5-тикалссники» в 5 классе отводится по 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ 5-ТИКЛАССНИКИ»

Курс включает в себя 6 разделов:

Раздел 1. **Знакомство с собой и другими.** (9 часов)

Раздел 2. **Наши эмоции и чувства.** (7 часов)

Раздел 3. **Учимся управлять эмоциями** (5 часов)

Раздел 4. **Здоровье, ценности, проблемы и пути их решения.** (5 часов)

Раздел 5. **Социальная жизнь** (6 часов)

Раздел 6. **Подведение итогов** (2 часа)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение курса внеурочной деятельности «Мы 5-тиклассники» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения внеурочного курса.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения курса внеурочной деятельности в основной школе выражаются в следующих качествах и действиях.

1. адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
2. 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;
3. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
4. формулировать собственное мнение и позицию;
5. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
6. строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
7. задавать вопросы;
8. контролировать действия партнёра;
9. использовать речь для регуляции своего действия;
10. адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты изучения курса внеурочной деятельности в основной школе выражаются в следующих качествах и действиях.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками 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.

<u>В сфере универсальных учебных познавательных действий:</u>

- 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;
- 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.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий:

- 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;
- 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

– осознавать качества необходимые для учащегося средней 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;

– 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности в основной школе выражаются в следующих качествах и действиях.

1. принимать и сохранять учебную задачу;
2. учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
3. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
4. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
5. 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.
6. осознавать качества необходимые для учащегося средней школы:

7. оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	
1.	**Знакомство с собой и другими.**		
1.1.	Знакомство. Введение в мир психологии	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
1.2.	Какой я? Что я знаю о себе?	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
1.3.	Я не такой, как все, и все мы разные.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
1.4.	Я – уникальный.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
1.5.	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
1.6.	Как победить своего дракона?	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
1.7.	Я могу…	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
1.8.	Мои сильные стороны.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
1.9.	Как достичь цели.	1	
Итого по разделу		9	
2.	**Наши эмоции и чувства.**		
2.1.	Я - творец своей жизни.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
2.2	Мысли, чувства и поведение людей.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
2.3	Какие бывают эмоции?	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
2.4	Где живут эмоции?	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
2.5	Как узнать эмоцию?	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
2.6	Чувства полезные и вредные.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
2.7	Чувства людей и их поведение.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
Итого по разделу		7	
3.	**Учимся управлять эмоциями**		
3.1.	Застенчивость и неуверенность в себе.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
3.2	Обида.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
3.3	Злость и агрессия.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
3.4	Что делать со злостью и агрессией?	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
3.5	Эмоции правят мной или я управляю ими? Как управлять своими эмоциями?	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
Итого по разделу		5	
4.	**Здоровье, ценности, проблемы и пути их решения.**		
4.1.	В поисках достойных путей выражения чувств.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
4.2.	Стресс. Как с ним справиться?	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
4.3	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
4.4	Типичные проблемы.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
4.5	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/

	здоровье.		
Итого по разделу:		5	
5.	**Социальная жизнь**		
5.1.	Опасные последствия.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
5.2	Учимся говорить «нет».	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
5.3	Сопротивление насилию.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
5.4	Воздействие средств массовой информации.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
5.5	Разоблачение рекламы.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
5.6	Друзья.	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
Итого по разделу:		6	
6.	**Подведение итогов**		
6.1.	Кто такой настоящий друг?	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
6.2.	Подведение итогов. «Звездная карта жизни»	1	https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/
Итого по разделу:		2	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы уроков	Количество часов	Дата изучения		Виды деятельности
			план	факт	
	Раздел 1.				
1.	Знакомство. Введение в мир психологии	1 1 1	01.09.26 02.09.26 03.09.26		
2.	Какой я? Что я знаю о себе?	1 1 1	08.09.26 09.09.26 10.09.26		
3.	Я не такой, как все, и все мы разные.	1 1 1	15.09.26 16.09.26 17.09.26		
4.	Я – уникальный.	1 1 1	22.09.26 23.09.26 24.09.26		
5.	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1 1 1	29.09.26 30.09.26 01.10.26		
6.	Как победить своего дракона?	1 1 1	06.10.26 07.10.26 08.10.26		
7.	Я могу…	1 1 1	13.10.26 14.10.26 15.10.26		
8.	Мои сильные стороны.	1 1 1	20.10.26 21.10.26 22.10.26		
9.	Как достичь цели.	1 1 1	05.11.26 10.11.26 11.11.26		
	Раздел 2.				
10.	Я - творец своей жизни.	1 1 1	12.11.26 17.11.26 18.11.26		
11.	Мысли, чувства и поведение людей.	1 1 1	19.11.26 24.11.26 25.11.26		
12.	Какие бывают эмоции?	1 1 1	26.11.26 01.12.26 02.12.26		
13.	Где живут эмоции?	1 1 1	03.12.26 08.12.26 09.12.26		
14.	Как узнать эмоцию?	1 1 1	10.12.26 15.12.26 16.12.26		
15.	Чувства полезные и вредные.	1 1 1	17.12.26 22.12.26 23.12.26		
16.	Чувства людей и их поведение.	1 1 1	24.12.26 29.12.26 30.12.26		
	Раздел 3.				
17.	Застенчивость и неуверенность в себе.	1 1 1	12.01.27 13.01.27 14.01.27		
18.	Обида.	1 1 1	19.01.27 20.01.27 21.01.27		

19.	Злость и агрессия.	1 1 1	26.01.27 27.01.27 28.01.27		
20.	Что делать со злостью и агрессией?	1 1 1	02.02.27 03.02.27 04.02.27		
21.	Эмоции правят мной или я управляю ими? Как управлять своими эмоциями?	1 1 1	09.02.27 10.02.27 11.02.27		
	Раздел 4.				
22.	В поисках достойных путей выражения чувств.	1 1 1	16.02.27 17.02.27 18.02.27		
23.	Стресс. Как с ним справиться?	1 1 1	24.02.27 25.02.27 02.03.27		
24.	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	1 1 1	03.03.27 04.03.27 09.03.27		
25.	Типичные проблемы.	1 1 1	10.03.27 11.03.27 16.03.27		
26.	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.	1 1 1	17.03.27 18.03.27 23.03.27		
	Раздел 5. Социальная жизнь				
27.	Опасные последствия.	1 1 1	24.03.27 25.03.27 06.04.27		
28.	Учимся говорить «нет».	1 1 1	07.04.27 08.04.27 13.04.27		
29.	Сопротивление насилию.	1 1 1	14.04.27 15.04.27 20.04.27		
30.	Воздействие средств массовой информации.	1 1 1	21.04.27 22.04.27 27.04.27		
31.	Разоблачение рекламы.	1 1 1	28.04.27 29.04.27 04.05.27		
32.	Друзья.	1 1 1	05.05.27 06.05.27 11.05.27		
	Раздел 6. Подведение итогов				
33.	Кто такой настоящий друг?	1 1 1	12.05.27 13.05.27 18.05.27		
34.	Подведение итогов. «Звездная карта жизни»	1 1 1 1	19.05.27 20.05.27 25.05.27 26.05.27		
	ИТОГО:	34			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2007
2. Григорьева Т.Г., Основы конструктивного общения – Новосибирск – 1999
3. Громова Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка. – М.: УЦ "Перспектива", 2002
4. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе.- М.: Генезис, 2003
5. Кэдьюсон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии.- СПб.: Питер, 2000
6. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство "Речь", 2001
7. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками: Пер. с англ. М., 2003
8. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – М.- 2001
9. Школьный психолог. Методический журнал для педагогов-психологов. Электронная подписка за 2020-2022г.г. psy.1september.ru

Лист внесения изменений
в рабочую программу курса внеурочной деятельности
«Мы-5-тиклассники»
в разделе «Календарно тематическое планирование»
на 2026-2027 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
_____ Н.В. Задорожняя
27 августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
МБОУ СОШ №2
(протокол от 27.08.2026 г. №1)
Председатель МС:
_____ Л.Е. Линкина