

**УТВЕРЖДЕНА**

как составная часть ООП ООО

приказом директора МБОУ г. Иркутска  
СОШ с углубленным изучением отдельных  
предметов № 19

№ 01-10-129 от 30.08.2023г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Готовимся к старшей школе»

Адресат программы: 4 классы

Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) программы:

Куделя Екатерина Юрьевна, педагог-психолог

## **Введение**

Для ребенка начальная школа является первой и очень значимой ступенью школьной жизни. От степени овладения младшим школьником учебной деятельностью, умения учиться во многом зависит его дальнейшее обучение в основной школе, формирование положительного отношения к процессу обучения, к учителям, к самому себе.

**Цель:** Развитие социальных навыков, умения успешно адаптироваться в изменяющейся среде; выявить актуальный уровень развития, наметить зону ближайшего развития обучающихся (выделить то, над чем предстоит работать в самое ближайшее время – что подтянуть, что развивать, что сформировать).

### **Задачи:**

1. Спрогнозировать возможные трудности, возникающие в ходе обучения и общения с подростками с дальнейшей корректировкой;
2. Создать условия, в которых ученик будет ощущать свою успешность, что позволит ему как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения;
3. Развитие коммуникативных навыков, что позволит помочь школьнику в налаживании конструктивного общения с новыми одноклассниками и преподавателями;
4. Развитие уверенности в себе, повышение самооценки, развитие эмоционально-личностной сферы.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа ориентирована на обучающихся 4 классов. Программа рассчитана на 34 часа в год, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как игровые, практические и тренинговые занятия. Учебный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, распорядком дня и предполагает геймификацию (объединение всех элементов образовательно-воспитательного процесса в единый игровой сценарий). Занятия проводятся в практико-ориентированном формате. По итогам обучения целесообразно проведение комплексного занятия, предусматривающего демонстрацию

обучающимися компетенций, сформированных в ходе освоения учебной программы.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Реализация данной программы создает условия для успешного применения полученных опыта, знаний, умений и навыков в жизни.

#### **Личностные результаты отражают:**

- определение жизненной позиции;
- развитие познавательной сферы;
- моральных норм и принципов;
- развитие этических чувств.

#### **Предметные результаты:**

- развитие учебной мотивации, формирование интересов;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успехами других;
- формирование умения добиваться успеха и правильно относиться к неудачам, развитие уверенности в себе,
- развитие познавательной сферы;
- формирование позитивного представления о себе.

#### **Метапредметные результаты освоения программы включают:**

- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, своих действий и поведения других людей.
- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения.
- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Реализация программы предполагает определенную поэтапность работы.

1 этап – ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ. На этом этапе проводится диагностика основных параметров психологической готовности к обучению в пятом

классе. Выделение проблемных групп. Обследование детей проводится на материале следующих методик:

1. Тест школьной тревожности Филилипса;
2. Методика определения школьной мотивации Н.Г. Лускановой;
3. Методика исследования самооценки «Лесенки».

2 этап – СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ. Данный этап работы разбит на 4 блока, каждый из которых предполагает развитие когнитивной, эмоционально-личностной и мотивационно-волевой сфер.

Блок 1 «Познавательный» (занятия 2-21). Формирование положительной мотивации к занятиям. Развитие когнитивных процессов, оценка ведущей восприятия информации, их диагностика. Роль внимания и памяти в успешном обучении, приемы и упражнения, улучшающие показатели развития данных познавательных процессов. Элементы системного подхода в мышлении.

Блок 2 «Коммуникативный» (занятия 22-28). Поведение. Виды, стратегии, навыки развития уверенного поведения. Коммуникативные навыки, развитие эмоционального интеллекта, эмпатии. Общение со сверстниками, педагогами, родителями.

Блок 3 «Ментальное здоровье» (занятия 29-30). Условия полноценного отдыха. Сон. Физическое и психологическое здоровье.

Блок 4 «Мотивационно-волевой» (занятие 30-33). Воля. Развитие силы воли. Постановка цели. Приемы, помогающие развивать саморегуляцию. Достижение цели.

3 этап – ПОВТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА. Используются те же методики, что и для первичной диагностики с целью анализа эффективности курса.

Методы и приемы, используемые в программе: тренинг; игра; парная работа, групповая работа.

**Срок реализации программы:** Программа рассчитана на весь год обучения. Программа представляет собой цикл из 72 групповых занятий с периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

## Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Входная диагностика	1
2.	Занятие 1. Как научиться учиться?	1
3.	Занятие 2. Отметка	1
4.	Занятие 3. Как мы воспринимаем информацию	1
5.	Занятие 4. Как использовать наши сильные и слабые стороны	1
6.	Занятие 5. Секреты нашей памяти	1
7.	Занятие 6. Техники запоминания	1
8.	Занятие 7. Тренируем разные виды памяти.	1
9.	Занятие 8. Учимся выделять главное	1
10.	Занятие 9. Приемы работы с текстом	1
11.	Занятие 10. Элементы системного подхода в мышлении	1
12.	Занятие 11. Развиваем мышление	1
13.	Занятие 12. Учимся сравнивать	1
14.	Занятие 13. Навыки сравнения	1
15.	Занятие 14. Обобщение как операция мышления	1
16.	Занятие 15. Навыки обобщения	1
17.	Занятие 16. Для чего нужны планы?	1
18.	Занятие 17. Учимся планировать	1
19.	Занятие 18. Как готовить домашние задания	1
20.	Занятие 19. Необычный урок	1

21.	Занятие 20. Пишем сочинения	1
22.	Занятие 21. Устные и письменные домашние задания	1
23.	Занятие 22. Как преодолеть неуверенность в себе	1
24.	Занятие 23. У тебя все получится	1
25.	Занятие 24. Правильный ответ	1
26.	Занятие 25. Урок самопознания	1
27.	Занятие 26. Учимся общаться со сверстниками	1
28.	Занятие 27. Как общаться с педагогом	1
29.	Занятие 28. Психологический портрет моих учителей	1
30.	Занятие 29. Наука отдыхать	1
31.	Занятие 30. Правило здорового сна	1
32.	Занятие 31. Как готовиться к контрольным	1
33.	Занятие 32. Как достичь цели	1
34.	Занятие 33. Успехов тебе	1
35.	Повторная диагностика	1
Всего		35 часов

### **Календарное тематическое планирование с указанием формы занятий**

№	Дата	Тема занятия	Форма занятия
1.		Входная диагностика	Диагностика
2.		Занятие 1. Как научиться учиться?	Игра
3.		Занятие 2. Отметка	Тренинговое занятие

4.		Занятие 3. Как мы воспринимаем информацию	Игра
5.		Занятие 4. Как использовать наши сильные и слабые стороны	Игра
6.		Занятие 5. Секреты нашей памяти	Игра
7.		Занятие 6. Техники запоминания	Игра
8.		Занятие 7. Тренируем разные виды памяти.	Игра
9.		Занятие 8. Учимся выделять главное	Тренинговое занятие
10.		Занятие 9. Приемы работы с текстом	Игра
11.		Занятие 10. Элементы системного подхода в мышлении	Игра
12.		Занятие 11. Развиваем мышление	Парная работа
13.		Занятие 12. Учимся сравнивать	Групповая работа
14.		Занятие 13. Навыки сравнения	Игра
15.		Занятие 14. Обобщение как операция мышления	Игра
16.		Занятие 15. Навыки обобщения	Групповая работа
17.		Занятие 16. Для чего нужны планы?	Игра
18.		Занятие 17. Учимся планировать	Игра
19.		Занятие 18. Как готовить домашние задания	Игра
20.		Занятие 19. Необычный урок	Тренинговое занятие
22.		Занятие 20. Пишем сочинения	Тренинговое занятие
23.		Занятие 21. Устные и письменные домашние задания	Игра
24.		Занятие 22. Как преодолеть неуверенность в себе	Тренинговое занятие

25.		Занятие 23. У тебя все получится	Игра
26.		Занятие 24. Правильный ответ	Игра
27.		Занятие 25. Урок самопознания	Игра
28.		Занятие 26. Учимся общаться со сверстниками	Игра
29.		Занятие 27. Как общаться с педагогом	Игра
30.		Занятие 28. Психологический портрет моих учителей	Тренинговое занятие
31.		Занятие 29. Наука отдыхать	Игра
32.		Занятие 30. Правило здорового сна	Игра
33.		Занятие 31. Как готовиться к контрольным	Парная работа
34.		Занятие 32. Как достичь цели	Групповая работа
35.		Занятие 33. Успехов тебе	Игра
36.		Повторная диагностика	Игра
37.		Входная диагностика	Диагностика

## **Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности обучающихся**

Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности по курсу «Готовимся к старшей школе» осуществляется через проведение диагностических методик до и после прохождения программы внеурочной деятельности. В данной программе были использованы:

1. Тест школьной тревожности Филиппса;
2. Методика определения школьной мотивации Н.Г. Лускановой;

### **Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлиппса**

Цель: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом

случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

1. Общая тревожность в школе 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22

2. Переживание социального стресса 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11

3. Фрустрация потребности в достижение успеха 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13

4. Страх самовыражения 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6

5. Страх ситуации проверки знаний 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

3,8,13,17.22; сумма = 5

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9,14.18.23,28; сумма = 5

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

#### КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 - 7- 13- 19- 25 + 31 - 37- 43 + 49- 55-

2 \_ 8- 14- 20 + 26- 32- 38 + 44 + 50- 56-

3- 9- 15- 21 - 27- 33- 39 + 45- 51 - 57-

4- 10- 16- 22 + 28- 34- 40- 46- 52- 58-

5- 11 + 17- 23- 29- 35 + 41 + 47- 53-

6- 12- 18- 24 + 30 + 36 + 42 - 48- 54-

#### Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка

## **Методика определения школьной мотивации Н.Г. Лускановой;**

(модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой)

Цель: выявить уровень мотивации и определить особенности отношения детей к школе, учебному процессу на основе эмоционального реагирования на школьную ситуацию.

Вопросы зачитываются ответственным за опрос вслух, предлагаются варианты ответов, а школьники должны записать те ответы, которые им подходят, или указать буквенное обозначение ответа.

Инструкция: «Сейчас я буду зачитывать вопросы, которые описывают ваше отношение к школе. Послушайте их внимательно. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа. Выберите тот вариант, который вам подходит, и запишите буквенное обозначение этого варианта рядом с номером соответствующего вопроса».

В протоколе отмечается количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

По количеству набранных баллов определяем уровень сформированности мотивации к обучению:

0 - 10 баллов – низкая школьная мотивация, негативное отношение к школе, школьная дезадаптация;

11 - 20 баллов – хорошая школьная мотивация, положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью;

21 - 30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

В процентном соотношении определяем долю обучающихся с высоким уровнем школьной мотивации к обучению, средним и низким.