

ДЕПАРТАМЕНТ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
кадетская школа-интернат «Томский кадетский корпус»
имени героя Российской Федерации
Пескового Максима Владимировича

«РАССМОТРЕНО»

методист

_____ ОGREBO E.A.
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по
УР

_____ Шамрина И.В.
« 30 » _____ августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

заместитель директора по
АХР с функциями директора

_____ Васильева А.А.
приказ № _____ от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Социальная адаптация», 7 класс

Разработала:
Цвиренко Маргарита Евгеньевна,
социальный педагог
первая квалификационная категория

Томск 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Социальная адаптация» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

Указать в зависимости от уровня обучения:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. №287 (зарегистрирован в Минюсте России 5 июля 2021 г.) с последующими изменениями и дополнениями;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Приказ Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее ФООП, ФООП ООО);

- Положение о рабочей программе учебного предмета (курса) в ОГБОУ КШИ «Томский кадетский корпус» им. героя РФ Пескового М.В. (принято на педагогическом совете от 30.08.23г. протокол № 1, утверждена приказом № 36 от 30.08.2023 г.)

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

1.1. Личностные и метапредметные результаты:

- 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.

1.2 Предметные результаты:

- 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;
- Осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- Оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА (17 ЧАСОВ)

Программа по внеурочной деятельности «Социальная адаптация» предназначена для успешного прохождения адаптационного периода при поступлении семиклассников в кадетский корпус. Поступление учеников в кадетский корпус — это сложный и ответственный период, от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Программа включает в себя 17 занятий. Состоит из практической и теоретической частей. Включает в себя диагностические процедуры, необходимые для формирования группы и отслеживания эффективности проводимых занятий. Основным содержанием занятий являются игры и тренинговые упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоциональной сферы ребенка. Структура каждого занятия включает ритуалы приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлекссию, ритуал прощания.

Раздел 1. Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации (3 часа)

1.1. Тренинг «Давайте познакомимся!» (1ч.)

Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

1) Ритуал приветствия.

2) Работа по теме:

- Принятие правил поведения на занятиях;
- Игры на знакомство;
- Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им»;

3) Рефлексия.

1.2. «Какой я и чем я отличаюсь от других?» (1 ч.)

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

1) Ритуал приветствия.

2) Работа по теме.

- Упражнение «Ласковое имя»
- Анкета «Вот я какой!»

3) Рефлексия.

1.3. Тренинг «Познай себя» (1 ч.)

Цель: закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

1) Проведение тренинга:

1. Упражнение «Имя и качество»
2. Упражнение «Букет».
3. Упражнение «Немного о себе».
4. Игра «Встреча взглядами».
5. Какой я человек?
6. Упражнение «Я — первый».
7. Заключительная дискуссия:
 - Что было важным в сегодняшнем занятии?
 - Что запомнилось?
 - Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
 - Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

2) Ритуал прощания.

Раздел 2. Диагностика особенностей адаптации семиклассников к новым социально-педагогическим условиям (2 часа)

2.1. Диагностика у семиклассников особенностей отношения к себе (1 ч)

1) Самооценка (Дембо - Рубинштейн).

2) Проективная методика «Рисунок семьи».

2.2. Исследование у учащихся школьной тревожности (1 ч)

1) Методика «Изучение школьной тревожности» Филипса.

2) Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе».

Раздел 3. Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации семиклассников к кадетскому корпусу (6 часов)

3.1. Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни» (1 ч.)

Цели:

1. Познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни;
2. Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности;
3. Создать условия для первичной оценки подростками своего здоровья;
4. Помочь школьникам понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека;

- 1) Упражнение «Ассоциации».
- 2) Упражнение «Здоровье-богатство?»
- 3) Упражнение «Ассоциации».
- 4) Упражнение «Анализ вредных привычек».
- 5) Работа в группах с дополнительной литературой.
- 6) Обобщение.
- 7) Обратная связь «Откровенно говоря», раздача памяток.
- 8) Подведение итогов. Рефлексия.

3.2. Тренинг «Я в своих глазах и в глазах других людей» (1 ч.)

Цель: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

- 1) Упражнение «Сигнал».
- 2) Упражнение «Подарок».
- 3) Тест «Каким ты выглядишь в глазах других».
- 4) Игра «Комиссионный магазин».
- 5) Дискуссия:
 - Что оказалось самым трудным в этом упражнении?
 - Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?
 - От каких качеств хотелось избавиться?
 - Какие качества хотелось приобрести?
- 6) Упражнение «Приятный разговор».
- 7) Упражнение «Зеркало».
- 8) Обсуждение упражнения:
 - Легко или трудно вам было повторять движения?
 - Кому было легко?
 - А в чем были трудности?
- 9) Ритуал прощания.

3.3. Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие» (1 ч.)

Цель: профилактика депрессивных состояний в подростковой среде

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Игра «Снежный ком».

3) Теоретическая часть «Понятие стресса».

4) Упражнение «Чепуха».

5) Упражнение «Пересадка сердца».

6) Упражнение «Мусорное ведро».

7) Рефлексия.

8) Ритуал прощания.

3.4. Психологическое занятие «Я и мои учебные достижения» (1 ч.)

1) Упражнение «Привет и комплимент в подарок».

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

2) Мини-лекция «Как организовать свои занятия».

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

3) Релаксация «Цветок».

Цель: саморегуляция психологического состояния.

4) Упражнение: «Настоящий гимназист – это...».

5) Дискуссия по вопросам.

6) Упражнение «Ищу друга» (единомышленника).

7) Анализ занятия (обратная связь).

3.5. Тренинг «Познаю себя», развитие уверенности школьников (1 ч.)

1) Упражнение «Глубокое дыхание».

2) Упражнение «Консилиум».

3) Обсуждение упражнения:

- Что вы чувствовали, выполняя упражнение?
- Какие выводы вы сделали?
- Как вы понимаете постулаты: «Думай позитивно» и «Не делай из мухи слона»?

4) Упражнение «Релаксация».

5) Упражнение «Воображаемое проигрывание».

6) Обсуждение упражнения:

- Можно ли заранее продумать, что вы будете говорить и как будете себя вести в трудной ситуации?
- Сколько возможных вариантов поведения вы успели придумать?
- Что вам показалось наиболее сложным?
- Были ли моменты, в которых вы не были уверены в том, что именно следует делать?

7) Ритуал прощания.

3.6. «Мир информации» (1 ч.)

Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

1) Ритуал приветствия.

2) Работа по теме:

- Упражнение «Мое приветствие».
- Упражнение «Память на лица».
- Упражнение «Испорченный телефон».
- Притча «Два волка».

3) Рефлексия.

Раздел 4. Программа для группового взаимодействия «Мы – единое целое» (4 часа)

4.1. «Наш класс-команда» (1 ч.)

1) Приветствие.

2) Упражнение «Строй».

3) Упражнение «Кочки».

4) Упражнение «Пирамида».

5) Упражнение «Свеча доверия».

6) Упражнение «Путаница».

7) Упражнение «Ботинки».

8) Обобщение. Рефлексия тренинга.

4.2. Психологическое занятие «Поддержать друга» (1 ч.)

1) Приветствие.

2) Добрый –злой мяч.

3) Беседа «Будем учиться на отлично!».

4) Релаксационное упражнение.

5) Игра «Наши учителя».

6) Упражнение «Вот я какой! Угадали?»

7) Игра «Наши учителя».

8) Рефлексия занятия.

4.3. Психологический тренинг «Портрет класса» (1 ч.)

Цель: Осознание своего класса как сообщества. Принятие индивидуальности каждого.

1) Приветствие.

2) Игра попутчики.

3) Создание карты «Страна –пятый класс» Создание символа класса, Распределение ролей и обязанностей.

4) Игра «Ассоциации».

5) Рефлексия занятия.

4.4. «Без друзей меня чуть-чуть» (1 ч.)

Цель: совершенствовать навыки общения.

1) Ритуал приветствия.

2) Работа по теме:

- Упражнение «Дерево и ветер».
- Упражнение «Кораблекрушение».
- Упражнение «Рисунок дружбы».
- Упражнение «Групповая дискуссия».
- Пословицы и поговорки о дружбе.

3) Рефлексия.

Раздел 5. Итоговая диагностика по результатам коррекционно-развивающей программы адаптации пятиклассников. Сравнение по итогам результатов (2 часа)

5.1. Методика школьная мотивация Н.Г. Лускановой.

5.2. Тест «Чувства в школе». Тест на тревожность Филлипса.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
	Раздел 1. Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации	3
1.	«Давайте познакомимся!»	1
2.	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	1
3.	«Познай себя»	1
	Раздел 2. Диагностика особенностей адаптации семиклассников к новым социально-педагогическим условиям	2
4.	Диагностика у семиклассников особенностей отношения к себе	1
5.	Исследование у учащихся школьной тревожности	1
	Раздел 3. Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации семиклассников к кадетскому корпусу	6
6.	«Я и здоровый образ жизни»	1
7.	«Я в своих глазах и в глазах других людей»	1

8.	«Спокойствие, только спокойствие»	1
9.	«Я и мои учебные достижения»	1
10.	«Познаю себя»	1
11.	«Мир информации»	1
	Раздел 4. Программа для группового взаимодействия «Мы – единое целое»	4
12.	«Наш класс-команда»	1
13.	«Поддержать друга»	1
14.	«Портрет класса»	1
15.	«Без друзей меня чуть-чуть»	1
	Итоговая диагностика по результатам коррекционно-развивающей программы адаптации пятиклассников. Сравнение по итогам результатов	2
16.	Методика школьная мотивация Н.Г. Лускановой	1
17.	Тест «Чувства в школе». Тест на тревожность Филлипса	1

5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ занятия	Тема занятия	Форма проведения занятия
1.	Раздел 1. Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации	
2.	«Давайте познакомимся!»	Тренинг, групповая дискуссия
3.	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	Психологический практикум
4.	«Познай себя»	Тренинг
5.	Раздел 2. Диагностика особенностей адаптации семиклассников к новым социально-педагогическим	

	условиям	
6.	Диагностика у семиклассников особенностей отношения к себе	Тестирование
7.	Исследование у учащихся школьной тревожности	Тестирование
8.	Раздел 3. Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации семиклассников к кадетскому корпусу	
9.	«Я и здоровый образ жизни»	Тренинг, игра, групповая дискуссия,
10.	«Я в своих глазах и в глазах других людей»	Тренинг, дискуссия, релаксационные упражнения
11.	«Спокойствие, только спокойствие»	Тренинг, игра, релаксационные упражнения,
12.	«Я и мои учебные достижения»	Тренинг
13.	«Познаю себя»	Тренинг, ролевая игра
14.	«Мир информации»	Игра, групповая дискуссия, мини-лекция
15.	Раздел 4. Программа для группового взаимодействия «Мы – единое целое»	
16.	«Наш класс-команда»	Тестирование
17.	«Поддержать друга»	Тестирование

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Абаскалова Н. П. Здоровью надо учить! (Валеология через школьные предметы). –
2. Андреева А. Психологическая поддержка ребёнка. // Воспитание школьников.- 2002- № 3.
3. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
4. Белов В. И. Психология здоровья. – М.: Респекс, 1994.
5. Бесплатная виртуальная электронная библиотека - <http://www.velib.com/>
6. Воложин А. И. Путь к здоровью. М.: Знание, 1991.
7. Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. Программы внеурочной деятельности.
8. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность. Методический
9. конструктор. Москва «Просвещение», 2010г.
10. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хухлаевой, О.Е. Хахаева.
11. Москва «Просвещение», 2011г.
12. Новосибирск, «Лада», 2000.

13. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.