

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я учусь управлять собой» 5 КЛАСС

Срок реализации: 1 год (34 недели, 1 час в неделю).

Составлена в соответствии с требованиями СП 2.4.2.4283-26 и СанПиН 1.2.3685-21.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Я учусь управлять собой» разработана для учащихся 5 классов с целью оказания психологической поддержки и содействия успешной адаптации школьников при переходе со ступени начального общего образования в основную школу. Этот период характеризуется сменой учебного коллектива, появлением множества учителей-предметников и возрастанием психоэмоциональной нагрузки.

Нормативно-правовую основу настоящей рабочей программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО);
Санитарно-эпидемиологические требования СП 2.4.2.4283-26 (организация режима образовательного процесса и внеурочной деятельности);
Гигиенические нормативы СанПиН 1.2.3685-21 (в части требований к использованию электронных средств обучения (ЭСО) и общего хронометража образовательной нагрузки).

Цель курса: развитие эмоционального интеллекта пятиклассников, формирование навыков саморегуляции, конструктивного общения и преодоление стрессовых состояний в условиях перехода в среднее звено.

Организация занятий с учетом СП 2.4.2.4283-26 и СанПиН 1.2.3685-21:

1. В соответствии с СП 2.4.2.4283-26, использование личных мобильных телефонов обучающихся в качестве средств обучения на занятиях строго запрещено. Информационные технологии применяются исключительно централизованно через интерактивную панель или компьютерный класс школы.
2. Согласно СанПиН 1.2.3685-21, непрерывное время работы пятиклассников с интерактивной доской/панелью составляет не более 20 минут за занятие. Остальное время посвящено практическим групповым упражнениям, психологическим играм и тренингам.
3. Обязательным компонентом каждого занятия на 20-25 минутах является проведение

динамической паузы, физкультминутки для глаз и релаксационных упражнений (дыхательная гимнастика, мышечное расслабление по Джекобсону) для снятия статического и эмоционального напряжения.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- Сформированность внутренней позиции школьника, готовности к саморазвитию;
Развитие эмпатии, осознание и принятие собственных чувств и чувств других людей;
Сформированность навыков цифровой гигиены и бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью.

Метапредметные результаты:

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности;
Способность к самооценке и коррекции собственного поведения;
Умение устанавливать причинно-следственные связи между мыслями, эмоциями и физическим состоянием тела.

Межличностные (коммуникативные) результаты:

- Навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, умение договариваться и находить компромиссы;
Развитие навыков активного слушания и эффективного командного взаимодействия;
Умение четко выражать свои мысли, экологично отстаивать личные границы без проявления агрессии.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 ЧАСА)

№ п/п	Тема занятия	Часы	Форма проведения и здоровьесберегающий компонент (СанПиН)	ЭОР / ЦОК
1	Введение. Мир моих эмоций. Знакомство участников.	1	Игра-знакомство, правила группы. Дыхательная пауза.	РЭШ, Библиотека ЦОК
2	Кто я такой? Мой психологический портрет.	1	Тестирование самооценки, упражнение «Зеркало». Физкультминутка.	Библиотека ЦОК
3-4	Пятиклассник — это звучит ново! Трудности адаптации.	2	Анализ изменений в 5 классе. Практикум преодоления страхов.	Сферум, РЭШ
5	Что такое саморегуляция и	1	Понятие контроля над собой.	Библиотека ЦОК

	зачем она нужна?		Кинезиологические упражнения.	
6-7	Мое тело и мои чувства. Психосоматика для начинающих.	2	Связь зажимов в теле с эмоциями. Прогрессивная мышечная релаксация.	РЭШ
8-9	Внутренний компас: изучаем радость и интерес.	2	Воркшоп позитивных эмоций. Упражнения на концентрацию внимания.	Библиотека ЦОК
10-11	Как подружиться со своим страхом? Техники преодоления тревоги.	2	Разбор природы страха перед ОГЭ/ВПР. Рисование страха, дыхание по квадрату.	РЭШ, Сферум
12-14	Злость и агрессия: как выражать их безопасно?	3	Упражнения «Подушка злости», «Крик в пустыне». Экологичные способы выплеска гнева.	Библиотека ЦОК
15	Обида и разочарование. Учимся прощать.	1	Разбор кейсов. Техника «Письмо обидчику». Мышечное расслабление.	РЭШ
16-17	Уверенность в себе vs Застенчивость.	2	Тренинг уверенного поведения, ролевые игры «Я могу».	Библиотека ЦОК
18-19	Стресс и дистресс. Как школа влияет на наше состояние.	2	Понятие стресса. Проведение релаксационных пауз на уроках. Режим дня.	РЭШ, Сферум
20-21	Цифровая гигиена. Влияние гаджетов на нервную систему.	2	Ограничение экранного времени (СанПиН). Гимнастика для глаз Бейтса.	РЭШ, Библиотека ЦОК
22-23	Эффективный тайм-менеджмент: как всё успевать и не уставать.	2	Матрица Эйзенхауэра для детей. Хронометраж дня.	Библиотека ЦОК
24-25	Искусство общения. Вербальные и невербальные	2	Упражнение «Крокодил», «Испорченный телефон». Практикум	РЭШ

	знаки.		активного слушания.	
26-27	Конфликты в классе. Пути их мирного разрешения.	2	Разбор стратегий Томаса. Деловая игра «Суд над ссорой».	Сферум, РЭШ
28-29	Мои личные границы и уважение к границам других.	2	Техника «Умение сказать НЕТ». Анализ личного пространства.	Библиотека ЦОК
30-31	Командная работа: сила в единстве.	2	Упражнение «Башня», «Паутина». Тренинг сплочения коллектива.	РЭШ, Сферум
32-33	Мои цели на будущее. Карта желаний пятиклассника.	2	Арт-терапия. Постановка целей по SMART. Визуализация успеха.	Библиотека ЦОК
34	Итоговое занятие. Чему я научился за этот год? Рефлексия.	1	Выходная диагностика. Шеринг. Вручение сертификатов курса.	РЭШ, Сферум

Методическое обеспечение курса включает в себя использование диагностического комплекса (анкета школьной мотивации Лускановой, тест школьной тревожности Филипса) для мониторинга динамики психологического состояния обучающихся.