

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Родник» муниципального образования – Шиловский муниципальный район
Рязанской области

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО Центр «Родник»
Протокол от 26.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

МБУ ДО Центр «Родник»

Ю.В. Муравьева

Приказ от 26.08.2026 г. № 111



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Я выбираю успех»

Направленность: социально - гуманитарная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 10 -12 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы: 30 часов

р.п. Шилово
2026

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность	3
1.2 Роль и место программы в образовательной программе ОО	3
1.3 Адресат программы	4
1.4 Объем программы и режим занятий	4
1.5 Отличительная особенность	4
1.6 Формы обучения и работы	4
1.7 Особенности организации образовательного процесса	5
1.8 Формы подведения итогов	6
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
2.1 Цели и задачи	7
2.2 Планируемые результаты	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3.1 Учебный план	8
3.2 Содержание учебного плана	9
4 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	17
4.1 Календарный учебный график	17
4.2 Оценочные материалы	17
4.3 Материально-техническое обеспечение	17
4.4 Кадровое обеспечение	18
4.5 Методическое обеспечение программы	18
ЛИТЕРАТУРА	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я выбираю успех!» разработана на основе программы по профилактике школьной дезадаптации учащихся младшего подросткового возраста «Я выбираю успех!», авторы Клащус Н. Г., Кобзева Е. М.

Программа обеспечивает комплексное системное развитие познавательной, личностной сфер, навыков межличностного взаимодействия и формирование умения учиться.

Региональный компонент в программе способствует знакомству обучающихся с современными лидерами родного края.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я выбираю успех!» является модифицированной и имеет социально-гуманитарную направленность.

Уровень Программы – ознакомительный.

1.2. Роль и место в образовательной программе ОО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я выбираю успех!» включена в образовательную программу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Родник» муниципального образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области.

Переход учащихся из начальной в среднюю школу совпадает с психологическими возрастными изменениями детей. Перед учащимися встают задачи адаптации к изменившимся условиям обучения: разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными педагогами, смена позиции «старшего» в начальной школе и «самого маленького» в средней, для некоторых учащихся — смена классного коллектива. Все это является довольно сложным испытанием для психики школьника.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. При этом выделяется два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Именно поэтому необходимо проведение занятий с обучающимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительные отношения к школе, навыки общения со сверстниками.

Программа направлена на профилактику школьной дезадаптации учащихся младшего подросткового возраста.

1.3. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 10-12 лет.

Количество детей в группе – 8-15 человек. Группа должна иметь постоянный состав.

Принцип набора на обучение по программе - свободный.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний.

1.4. Объем программы и режим занятий

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 30 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (продолжительность академического часа 45 минут)

Язык обучения: русский

1.2. Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью является то, что в реализации данной программы используется рабочая тетрадь для психологических занятий «Я выбираю успех!», автор Н. Г. Клацус Е. М. Кобзева. В ней представлены диагностический материал и упражнения, направленные на развитие познавательной сферы, повышение эффективности формирования учебных умений, развитие личностных характеристик учащихся.

В программе объединяются задачи умственного и личностного развития подростков, развития у них умения и желания учиться и развития навыков позитивного межличностного взаимодействия. В этом смысле в ней впервые реализован системный подход к целостному развитию всей психики ребенка, включающий в себя когнитивные, мотивационные, коммуникативные, эмоциональные и регуляторные компоненты.

1.6. Формы и методы обучения

Форма обучения: очная.

В период неблагоприятных погодных условий и в периоды отмены для обучающихся учебных занятий по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям форма обучения - дистанционная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:
групповая, по подгруппам, коллективная.

Программа обучения включает в себя теоретические и практические занятия.

В процессе реализации данной программы применяются такие методы и приемы как:

- словесные методы: беседа, лекция, диалог;
- деловая игра;
- психологические упражнения;
- анкетирование, тестирование;
- самопрезентация;
- метод игры;
- работа с наглядными пособиями, видеоматериалами и аудиоматериалами;
- метод личного примера.

1.7. Особенности организации образовательного процесса

Программа составлена с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся. Реализация программы может проходить на базе общеобразовательных учреждений р.п. Шилово. Количество детей в группе до 20 человек.

Программа включает в себя практические занятия, тренинги, анкетирования, диспуты, деловые и ролевые игры, разбор ситуаций, мозговой штурм, моделирование практических ситуаций.

Воспитательный потенциал программы «Я выбираю успех» заключается в возможности формировать у учащихся лидерские качества, коммуникативные навыки, а также воспитание нравственных качеств (приложение 5).

Цель: развитие личности, социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности.

Задачи воспитания:

- Воспитание чувств патриотизма: гордости за свою родину, любовь к родному краю, уважение традиций;
- Воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- Воспитание ценностного отношения к отечественной культуре.

Ожидаемые результаты:

- Формирование чувства патриотизма;
- Формирование нравственного чувства;
- Многостороннее развитие личности;

Формы воспитания:

- Занятие с элементами тренинга;
- Интеллектуальные игры;
- Тематические праздники

Методы воспитания:

- метод убеждения;
- метод упражнений;
- метод переключения в деятельности.

Условия воспитания, анализ результатов:

- повышение уровня воспитанности обучающихся.

Программа составлена таким образом, чтобы дети смогли не только уяснить и прослушать материал, но и на практике его отработать и закрепить.

1.8. Формы подведения итогов

Основными способами **отслеживания результатов** освоения программы являются **входной контроль, промежуточная аттестация, текущий и итоговый контроль.**

Входной контроль - диагностика: анкета уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой (приложение 2); тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс (приложение 3); методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс» (приложение 4).

Текущий контроль.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проходит в форме опроса по теме, педагогического наблюдения, беседы, с целью отслеживания достижения задач дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговый контроль.

Итоговый контроль осуществляется по итогам реализации программы в форме диагностики: анкета уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой (приложение 2); тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс (приложение 3); методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс» (приложение 4), что поможет сделать выводы об индивидуальных особенностях психологической адаптации учащихся 5-х классов к новым условиям обучения в средней школе и оценить эффективность программы.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи программы

Цель: создание психологических условий для формирования предпосылок успешного развития личностных и метапредметных компетенций учащихся в процессе дальнейшего обучения.

В процессе освоения программы решаются **задачи:**

Обучающие:

- Формирование вербально-логических когнитивных структур, представленных как в конкретных своих проявлениях, так и в абстрактно-логической форме;
- Формирование структурированной системы знаний о возможных способах и формах преобразования вербального материала;

Развивающие:

- Развитие различных видов памяти;
- Развитие устойчивости, переключения внимания;
- Развитие внутреннего плана действия, пространственных представлений;
- Активизация и развитие приемов учебной деятельности;
- Развитие умения ставить цели и планировать свою деятельность, в том числе учебную;
- Развитие личных характеристик учащихся: создание ими разных видов поведения, положительных и отрицательных личностных качеств, формирование понимания о допустимых формах вербальных реакций в конфликтных ситуациях;

Воспитательные:

- Профилактика всех форм школьной дезадаптации;
- Повышение групповой сплоченности;
- Совершенствование коммуникативные навыки школьников.

2.2. Планируемые результаты программы

Личностные результаты

- Снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме;
- Повышение уровня самостоятельности, учебной активности;
- Развитие культуры общения младших подростков со сверстниками и взрослыми;

Метапредметные результаты:

- Формирование вербально-логических когнитивных структур, которые проявляются в повышении уровня учебных умений и навыков;
- Повышение эффективности приемов учебной деятельности;
- Нивелирование дезадаптивных факторов при переходе учащихся в среднее звено школы;

Предметные результаты:

Теоритическая подготовка:

- Научатся планировать свое время;
- Научатся как выполнять домашнее задание без стресса;
- Узнают критерии правильного выбора;
- Узнают приемы запоминания информации;
- Научатся правильно готовиться к контрольной работе.

Практическая подготовка:

- Сформируют умение сравнивать понятия;
- Научатся определять вид суждения;
- Научатся работать с информацией;
- Сформируют умение выделять главное из контекста
- Сформируют умение говорить «Нет».

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Знакомство	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
2	Диагностика	1	0	1	Входной контроль: анкета уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой; тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс; методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс».
3	Кто я? Какой я?	1	0	1	Контрольные вопросы по данной теме
4	Сила слова	1	0	1	Контрольные вопросы по данной теме
5	Что важно при ответе?	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
6	Я узнаю себя	1	0	1	Контрольные вопросы по данной теме
7	Как я воспринимаю информацию	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
8	Секреты хорошей памяти	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме

9	Приемы хорошего запоминания	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
10	Тренировка различных видов памяти	1	0	1	Контрольные вопросы по данной теме
11	Учимся выделять главное	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
12	Приемы работы с текстом	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
13	Как управлять временем?	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
14	Учимся планировать время	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
15	Расстановка приоритетов	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
16	Как выучить стихотворение?	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
17	Что важно при написании сочинений	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
18	Домашнее задание без проблем	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
19	Как пережить обиду?	1	0	1	Контрольные вопросы по данной теме
20	На ошибках люди учатся	1	0	1	Контрольные вопросы по данной теме
21	Что такое дружба?	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
22	Учимся различать эмоции	1	0	1	Контрольные вопросы по данной теме
23	Мои эмоции	1	0	1	Контрольные вопросы по данной теме
24	Подготовка к контрольной без стресса	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
25	Что такое самооценка	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
26	Конфликт или взаимодействие	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
27	Я –высказывание	1	0	1	Контрольные вопросы по данной теме
28	Искусство устного ответа	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
29	Как бороться с ленью и выработать силу воли	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы по данной теме
30	Диагностика	1	0	1	Итоговый контроль: анкета уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой; тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс; методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс».
	Итого	30	9,5	20,5	

3.2 Содержание учебного – тематического плана

1. Знакомство – 1 час

Теория: памятка «Правила поведения на занятиях»

Практика: Приветствие, игра «Имя – любимое занятие», упражнение «Пересядьте те, кто...», упражнение «Дерево талантов», рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

2. Диагностика – 1 час

Теория:

Практика: Анкеты уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой, тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс, методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс»; рефлексия.

Входной контроль: анкета уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой (приложение 2); тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс (приложение 3); методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс» (приложение 4).

3. Кто Я? Какой Я? – 1 час

Теория:

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Три слова»; упражнение «Называйте и считайте»; упражнение «Знакомство с самим собой»; упражнение «Мои цели»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

4. Сила слова – 1 час

Теория:

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Составь слово», упражнение «Представь куб»; упражнение «Рисуем слово»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

5. Что важно при ответе – 1 час

Теория: памятка «Критерии правильного ответа».

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Отгадай слово»; упражнение «Что важно при ответе»; упражнение «Какие мы разные»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

6. Я узнаю себя – 1 час

Теория:

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Объясните греческие слова»; упражнение «Необычные ножницы»; упражнение «Муха»; упражнение «Я узнаю себя»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

7. Как я воспринимаю информацию – 1 час

Теория: памятка «Эффективная работа с информацией».

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Как я воспринимаю информацию»; упражнение «Выберите синонимы и антонимы»; упражнение «Способы применения предмета»; упражнение «Я - ромашка»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

8. Секреты хорошей памяти – 1 час

Теория: памятка «Секреты хорошей памяти»

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Слово в зеркале»; упражнение «Подберите синонимы и антонимы»; упражнение «Секреты хорошей памяти»; упражнение «Делаем вместе»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

9. Приемы запоминания – 1 час

Теория: упражнение «Приемы хорошего запоминания»

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Одинаковые? Противоположные? Разные?»; Упражнение «Своя психогеометрия»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

10. Тренировка разных видов памяти – 1 час

Теория:

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Тренируем разные виды памяти»; упражнение «Вид комнаты сверху»; упражнение «Что я чувствую?»; упражнение «Комплементы»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

11. Учимся выделять главное – 1 час

Теория: памятка «Как выделять главное»

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Существенные и существенные признаки»; упражнение «Учимся выделять главное»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

12. Приемы работы с текстом – 1 час

Теория: памятка «Как составить план текста»; упражнение «Приемы работы с текстом»

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Объясните фразеологизмы»; упражнения «Подберите пословицы»; упражнение «Стенографы»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

13. Как управлять временем – 1 час

Теория: притча «Сундук»

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Выразите разными словами»; упражнение «Пантомима»; упражнение «Как управлять временем»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

14. Учимся планировать время – 1 час

Теория: упражнение «Учимся планировать время»; памятка «Как планировать время?»

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение

«Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Какое это понятие?»; упражнение «Найди лишнюю фигуру»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

15. Расстановка приоритетов – 1 час

Теория: упражнение «Ошибки планирования».

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Сравниваем понятия»; упражнение «Делаем вместе»; упражнение «Условия выполнения плана», рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

16. Как учить стихотворение – 1 час

Теория: памятка «Как выучить стихотворение»; памятка «Как читать стихотворение (правила декламации)».

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Смысл притчи»; упражнение «Как выучить стихотворение»; упражнение «Какие слова легче»; упражнение «Мои цели»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

17. Что важно при написании сочинений – 1 час

Теория: упражнение «Что важно при написании сочинений»; памятка «Как правильно писать сочинения»

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Сравниваем понятия»; упражнение «Найди ошибки в сочинениях»; упражнение «Как попросить и отказать»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

18. Как выполнять домашнее задание без проблем – 1 час

Теория: Как учили детей в Древней Греции; упражнение «Как выполнять домашнее задание»; памятка «Как решить задачу»; памятка «Как готовить устные домашние задания»;

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Сравниваем понятия»;

упражнение «Свирестель»; упражнение «Мои цели»; упражнение «Какое бывает поведение»; упражнение «Дополните до куба»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

19. Как пережить обиду – 1 час

Теория:

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «разделите понятия»; упражнение «Перекресток»; упражнение «Придумайте предметы»; упражнение «Как пережить обиду»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

20. На ошибках люди учатся – 1 час

Теория:

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Деление понятий»; упражнение «Рисуем в уме»; упражнение «Уроки ошибок»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

21. Что такое дружба? – 1 час

Теория: «Виды суждения»

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Определите вид суждения»; упражнение «Переворот фигур»; упражнение «Что такое дружба?»; упражнение «Угадайте предмет»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

22. Учимся различать эмоции – 1 час

Теория:

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Измените форму, не меняя содержание»; упражнение «Учимся различать эмоции»; упражнение «Настоящий друг»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

23. Мои эмоции – 1 час

Теория:

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Измените форму, не меняя содержание»; упражнение «Соедините точки»; упражнение «Сказка на новый лад»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

24. Подготовка к контрольной без стресса – 1 час

Теория: упражнение «Подготовка к контрольной»; памятка «Подготовка к контрольной».

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Измените форму, не меняя содержание»; упражнение «Стенографы»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

25. Что такое самооценка – 1 час

Теория: объяснение понятия «Самооценка»; упражнение «Как поддержать адекватную самооценку»; памятка «Правила поддержания адекватной самооценки».

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Измените форму, не меняя содержание»; упражнение «Учимся рассуждать»; упражнение «Запомни и ответь»; упражнение «Самооценка»; упражнение «Что скрывает поведение»; тест «Моя самооценка»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

26. Конфликт или взаимодействие – 1 час

Теория: объяснение понятие «Конфликт».

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Учимся рассуждать»; упражнение «Составь вопрос»; упражнение «Конфликт или взаимодействие»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

27. Я – высказывание – 1 час

Теория:

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Учимся рассуждать»; упражнение «Переворот фигур»; упражнение «Я - Высказывание»; упражнение «Рисунок по инструкции»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

28. Искусство устного ответа – 1 час

Теория: Упражнение «Искусство устного ответа»; памятка «Как выходить к доске».

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Учимся рассуждать»; упражнение «Развертка с буквами»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

29. Как бороться с ленью и выработать силу воли – 1 час

Теория: Упражнение «Как бороться с ленью»; упражнение «Как выработать силу воли».

Практика: мозговая гимнастика: упражнение «Качание головой», упражнение «Ленивые восьмерки», упражнение «Шапка размышлений»; Корректирующая гимнастика для глаз: упражнение «Моргание», упражнение «Стрельба глазами»; блиц-опрос; упражнение «Учимся рассуждать»; упражнение «Найдите птиц»; упражнение «Как будет по-русски?»; упражнение «Ставим цели»; рефлексия.

Текущий контроль: контрольные вопросы по данной теме

30. Диагностика – 2 -1 час

Теория:

Практика: Анкеты уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой, диагностика свойств внимания тест Э. Тулуза — А. Пьерона, тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс, методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс»; рефлексия.

Итоговый контроль: анкета уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой; тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс; методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс».

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебных периодов – с сентября по май

Количество учебных недель – 30.

Количество часов в год – 30.

Количество часов в неделю – 1.

Сроки контрольных процедур – сентябрь, май.

(приложение 1)

4.2. Оценочные материалы

В качестве оценочного материала используется психологическая диагностика: анкета уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой; тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс; методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс», которая проводится в начале и в конце изучения программы.

Проведение одной и той же диагностики в начале и в конце программы на выявление особенностей психологической адаптации учащихся 5-х классов к новым условиям обучения в средней школе помогает отследить динамику и эффективность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Также на основе результатов диагностики можно строить работу по профилактике дезадаптации учащихся.

Также в качестве оценочного материала используется:

- Тест Г. Айзенка «Определение типа темперамента»;
- Опросник Томаса - Килмана «Стили поведения в конфликтных ситуациях»;
- Опросник агрессивности Басса-Дарки;
- Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций;
- Анкета – опросник «Настоящий друг».

4.3. Материально-техническое обеспечение

- кабинет на 20 рабочих мест (ученические столы, стулья), светлое сухое, просторное и хорошо проветриваемое помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям;
- ноутбук;
- листы бумаги А4;
- цветные карандаши;
- ручки;
- фломастеры;
- тетрадь формата А5 (по количеству обучающихся)
- клей.

4.4. Кадровое обеспечение

Занятие проводит педагог-психолог первой квалификационной категории. Образование – высшее.

4.5. Методическое обеспечение программы

Методические пособия:

- https://gimnazy3.gosuslugi.ru/netcat_files/199/3535/Metodicheskoe_posobie_Ya_VYBIRAYu_USPEH.pdf

Игры и упражнения:

- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/12/24/neyrogimnastika-dlya-detey-luchshie-uprazhneniya>
- <https://eurooptic.ru/about/articles/gimnastika-dlya-glaz-kak-trenirovat-glaza-dlya-sokhraneniya-zdorovya-i-zreniya/>
- <https://www.b17.ru/blog/406487/>

Сборник притч:

- https://vk.com/wall-175743298_29532

5. Список литературы для педагогов

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10-й классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. — 2-е изд. — Волгоград : Учитель, 2015.
2. Богданова Т. Г., Корнилова Т. В. Диагностика познавательной сферы ребенка / Т. Г. Богданова, Т. В. Корнилова. — М. : Роспедагентство, 1994.
3. Ванюшева Н. Методика работы с текстовой информацией на уроках литературы / Н. Ванюшева // Литература. — 2009. — № 21.
4. Граник Г. Г., Бондаренко С.М., Концевая Л.А. Когда книга учит / Г. Г.Граник, С.М.Бондаренко, Л.А.Концевая.— 2-е изд., доп.— М.: Педагогика, 1991.
5. Жариков Е. С., Крушельницкий Е. Л. Для тебя и о тебе : Кн. для учащихся / Е. С. Жариков, Е. Л. Крушельницкий. — М. : Просвещение, 1991.
6. Зак А. З. Развитие и диагностика мышления подростков и старшеклассников / А. З. Зак. — М. ; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2010.
7. Запольская Е. Л., Истомина М. И. Комплекс диагностических методик сопровождения младших школьников / Е. Л. Запольская, М. И. Истомина // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2015. — № 5. — С. 18.
8. Клашус Н. Г., Кобзева Е. М. Диагностическая программа психолого-педагогического сопровождения учащихся в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения : учеб.-метод. пособие / Н.Г. Клашус, Е.М. Кобзева. — М. : Изда-во Моск. психол.-соц. ун-та, 2017.—416с.+1электрон.опт.диск.
9. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе / Е. Г. Коблик. — М. : Генезис, 2003.
10. Лепешова Е. М. Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств / Е. М. Лепешова. — М. : Генезис, 2007.
11. Локалова Н. П. Уроки психологического развития в средней школе (V–VI классы) / Н. П. Локалова. — М. : Ось-89, 2001.
12. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / М. Лукашенко. — 3-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2014.
13. Меркулова Т. Только для деловых людей? / Т. Меркулова // Школьный психолог. — 2009. — № 5.
14. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан.— 2-е изд. — СПб. : Питер, 2007.
15. Психология: учеб. пособие. V класс / А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, И. В. Дубровина и др.; под ред. И. В. Дубровиной. — 2-е изд., стер. — М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2007.
16. Психология: учеб. пособие. VI класс / А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, И. В. Дубровина и др.; под ред. И. В. Дубровиной. — 2-е изд., стер. — М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2007.
17. Руднянский Я. Как учиться? / Я. Руднянский // Кн. для учащихся: пер. с пол. — М. : Просвещение, 1992.

18. Селевко Г. К. Познай себя / Г. К. Селевко. — 2-е изд. — М. : Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
19. Селевко Г. К., Тихомирова Н. К., Левина О. Г. Сделай себя сам / Г. К. Селевко, Н. К. Тихомирова, О. Г. Левина. — 2-е изд. — М. : Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
20. Сомова Н. Л. В пятый класс — в первый раз : пособие для родителей, специалистов службы сопровождения, психологов, педагогов школ и гимназий / Н. Л. Сомова. — СПб. : КАРО, 2001.
21. Стишенок И. В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе / И. В. Стишенок. — 3-е изд. — М. : Генезис, 2014.
22. Холодова О. А., Моренко Е. А. Умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (10–11 лет). Курс «РПС» / О.А. Холодова, Е.А. Моренко : метод. пособие для 5-го класса. — М. : РОСТ, 2013.
23. Чуприкова Н. И. Всеобщий универсальный дифференционно-интеграционный закон развития как основа междисциплинарной парадигмальной теории. Перспективы исследования // Дифференционно-интеграционная теория развития / сост. Н. И. Чуприкова, А. Д. Кошелев. — М. : Языки славянских культур, 2011.
24. Чуприкова Н. И. Умственное развитие: Принцип дифференциации / Н. И. Чуприкова. — СПб. : Питер, 2007.
25. Электронное пособие : Психологическая работа в школе. — Вып. 2. — Издательство «Учитель», 2013.
26. Ясюкова Л. А. Оптимизация обучения и развития детей с ММД. Диагностика и компенсация минимальных мозговых дисфункций. Методическое руководство / Л. А. Ясюкова. — СПб., 2001.
27. Электронный ресурс. — Режим доступа: [http:// ruslita.ru](http://ruslita.ru)

Список литературы для родителей

1. Баранова Н. Н. Адаптация пятиклассников к новым условиям учёбы [Электронный ресурс] // Слово : православный образов. портал. - [б.м], 2010. - URL: <http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/37952.php> (18.03.10).
2. Беликова Е. Ю. Помощь классного руководителя в адаптации пятиклассников / Е. Ю. Беликова, Е. В. Сазонова, Н. В. Чахмахчева // Клас. рук. - 2003. - № 1. - С. 17-28.
3. Гениатулина И. Ю. Помощь психолога в адаптации пятиклассников [Электронный ресурс] // ИД «Первое сентября» : [сайт]. — М., 2003-2010. - URL : <http://festival.1september.ru/articles/501832/> (18.03.10).
4. Дендебер И. А. Теоретические основы интеллектуальной адаптации учащихся // Образование и о-во. - 2008. - № 5. - С. 56-61.
5. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу // Нар. образование. — 2002. - № 8. - С. 99-105.

6. Индивидуализация познавательной деятельности как средство адаптации учащихся 5-х классов к многопредметному обучению. Проблемы. Концепции. Перспективы : материалы регион. межвуз. науч.-метод. конф., нояб. форум, 2008. - М. : Компания Спутник+, 2008. - 175 с.
7. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе / Е. Г. Коблик. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
8. Крайнова Ю. Н. Адаптация школьников к обучению в среднем звене, как психологическая проблема // Практ. психология и логопедия. - 2009. - № 1. - С. 51-54.
9. Кривошекова Л. Н. Изучение индивидуальных особенностей пятиклассников в адаптационный период // Класс. рук. – 2005. - № 5. - С. 40-43.
10. Кузнецова Ю. М. Сюжетный тренинг для пятиклассников // Образование в современ. шк. - 2008. - № 10. - С. 53-58.
11. Матвеева О. А. Помощь в адаптации к средней школе: психологопедагогическое сопровождение V-VI классов // Психолог. наука и образование. – 2001. - № 3. - С. 57-79.
12. Преемственность начальной и средней школы (программы, контрольно-измерительные материалы, рекомендации) : методическое пособие/ авт.-сост.: Лазуткина И. А., Шакина Г. В.; МО РМ, МРИО. – Саранск, 2006. – 143 с.; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=32661 (18.03.10).
13. Сергачева О. Система работы классного руководителя по адаптации пятиклассников // Нар. образование. - 2009. - № 7. - С. 230-237.
14. Сеть творческих учителей : [сайт]. – М. 2010. – URL :(http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=1107&l..) (18.03.10).
15. Славутская Е. В. Факторный анализ психологических качеств, определяющих "дезаптационный синдром пятого класса" // Психология обучения. - 2008. - № 12. - С. 103-112.
16. Студеникина Л. Н. Влияние средств музыкальной деятельности на процесс социально-педагогической адаптации подростков при переходе в среднее звено общеобразовательной школы // Вестн. Ижевского гос. технич. ун-та. - 2008. - № 2. - С. 150-152.
17. Федорова Е. В. Специфика адаптационного ресурса при осуществлении когнитивной деятельности пятиклассниками с разной школьной успеваемостью : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Федорова Екатерина Викторовна. - СПб., 2006. - 26 с.

Приложение 1

№ п\п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	знакомство	Контрольные вопросы по данной теме
2	Сентябрь	Психологические тесты, рефлексия	1	Диагностика	Входной контроль: анкета уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой; тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс; методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс».
3	Октябрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Кто Я? Какой Я?	Контрольные вопросы по данной теме
4	Октябрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Сила слова	Контрольные вопросы по данной теме
5	Октябрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Что важно при ответе	Контрольные вопросы по данной теме
6	Октябрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Я узнаю себя	Контрольные вопросы по данной теме
7	Ноябрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Как я воспринимаю информацию	Контрольные вопросы по данной теме
8	Ноябрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Секреты хорошей памяти	Контрольные вопросы по данной теме
9	Ноябрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Приемы запоминания	Контрольные вопросы по данной теме
10	Ноябрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Тренировка различных видов памяти	Контрольные вопросы по данной теме
11	Декабрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Учимся выделять главное	Контрольные вопросы по данной теме
12	Декабрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Приемы работы с текстом	Контрольные вопросы по данной теме
13	Декабрь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Как управлять временем	Контрольные вопросы по данной теме
14	Январь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Учимся планировать время	Контрольные вопросы по данной теме
15	Январь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Расстановка приоритетов	Контрольные вопросы по данной теме
16	Январь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Как учить стихотворение	Контрольные вопросы по данной теме
17	Январь	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Что важно	Контрольные вопросы

		штурм, беседа, рефлексия		при написании сочинения	по данной теме
18	Февраль	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Как выполнять домашнее задание без проблем	Контрольные вопросы по данной теме
19	Февраль	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Как пережить обиду	Контрольные вопросы по данной теме
20	Февраль	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	На ошибках люди учатся	Контрольные вопросы по данной теме
21	Февраль	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Что такое дружба?	Контрольные вопросы по данной теме
22	Март	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Учимся различать эмоции	Контрольные вопросы по данной теме
23	Март	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Мои эмоции	Контрольные вопросы по данной теме
24	Март	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Подготовка к контрольной без стресса	Контрольные вопросы по данной теме
25	Апрель	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Что такое самооценка	Контрольные вопросы по данной теме
26	Апрель	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Конфликт или взаимодействие	Контрольные вопросы по данной теме
27	Апрель	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Я – Высказывание	Контрольные вопросы по данной теме
28	Апрель	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Искусство устного ответа	Контрольные вопросы по данной теме

29	Май	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Как бороться с ленью и выработать силу воли	Контрольные вопросы по данной теме
30	Май	Групповая дискуссия, мозговой штурм, беседа, рефлексия	1	Итоговая диагностика	Итоговый контроль: анкета уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой; тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипс; методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс».

1. Исследование учащихся с применением Анкеты уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой

Оцениваемые УУД:

1. Личностные УУД — рефлексивное отношение школьника к учению, личностный смысл учения (уровень сформированности эмоционального отношения к школе, наличие стремления выполнять все предъявляемые школой требования, желание показать себя с лучшей стороны).

2. Коммуникативные УУД — потребность в общении со взрослыми и сверстниками, эмоциональное отношение к процессу сотрудничества.

Цели исследования:

1. Определить уровень школьной мотивации.

2. Выявить уровень сформированности сложившихся отношений с учителем и одноклассниками.

Инструкция. Прочитайте внимательно вопросы, которые описывают ваше отношение к школе. К каждому вопросу предлагается три варианта ответа: а, б, в. Выберите тот вариант ответа, который вам подходит, и подчеркните его.

1	Как ты чувствуешь себя в школе?	а) мне в школе нравится; б) мне в школе не очень нравится; в) мне в школе не нравится
2	С каким настроением ты идешь утром в школу?	а) с хорошим настроением; б) бывает по-разному; в) чаще хочется остаться дома
3	Если бы тебе сказали, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, как бы ты поступил?	а) пошел (ла) бы в школу; б) не знаю; в) остался бы дома
4	Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?	а) мне не нравится когда отменяют уроки; б) бывает по-разному; в) мне нравится, когда отменяют уроки
5	Как ты относишься к домашним заданиям?	а) я хотел(а) бы, что бы домашние задания были; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел(а) бы, чтобы домашних заданий не было;
6	Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены?	а) нет, не хотел бы; б) не знаю; в) да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены
7	Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям?	а) рассказываю часто; б) рассказываю редко; в) вообще не рассказываю

8	Как ты относишься к своему классному руководителю?	а) мне нравится наш классный руководитель; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель
9	Есть ли у тебя друзья в классе?	а) у меня много друзей; б) у меня мало друзей; в) у меня нет друзей в классе
10	Как ты относишься к своим одноклассникам?	а) мне нравятся мои одноклассники; б) мне не очень нравятся мои одноклассники; в) мне не нравятся мои одноклассники

Обработка результатов

I. Количественный анализ

Для дифференцирования детей по уровню школьной мотивации разработана система балльных оценок:

1) ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций (вариант а), оценивается в 3 балла;

2) нейтральный (вариант б) ответ оценивается в 1 балл;

3) ответ, свидетельствующий об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации (вариант в), оценивается в 0 баллов.

Максимально возможная оценка равна 30 баллам. Выделяют пять основных уровней школьной мотивации.

5-й уровень: 25–30 баллов (максимально высокий уровень школьной мотивации, учебной активности). Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

4-й уровень: 20–24 балла (хорошая школьная мотивация). Подобный показатель имеют учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3-й уровень: 15–19 баллов (внешняя мотивация) — положительное отношение к школе, но школа привлекает внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, пенал, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

2-й уровень: 10–14 баллов (низкая школьная мотивация). Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Сталкиваются с разнообразными трудностями в учебной деятельности. Находятся в процессе серьезной адаптации к школе.

1-й уровень: менее 10 баллов (негативное отношение к школе, школьная дезадаптация). Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в ней для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным

нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения.

II. Качественный анализ

Анализируется выбор ребенка по каждому из десяти вопросов анкеты.

Первые четыре вопроса показывают эмоциональное отношение ребенка к школе. Выбор третьего варианта ответа может свидетельствовать о высокой тревожности, выбор второго варианта — о психологической защите.

О перегрузке учащихся свидетельствует выбор третьего варианта ответа на 5-й вопрос.

Конфликтные отношения учащихся с классным руководителем выявляет 8-й вопрос. О возможных проблемах свидетельствует выбор второго и третьего вариантов ответа.

Для выделения детей группы риска по эмоциональному самоощущению в учебном коллективе анализируются ответы на 9-й и 10-й вопросы. О полной изоляции или отвержении ребенка может свидетельствовать выбор третьего варианта ответа на оба эти вопроса.

При различных комбинациях второго и третьего вариантов ответов можно предполагать либо частичную изоляцию ребенка в классе, либо его включенность в малую замкнутую группу из двух или трех человек. При комбинации «третий вариант ответа на 9-й вопрос — первый вариант ответа на 10-й» можно предположить, что сам ребенок стремится к общению, однако по какой-то причине ему не удается установить контакт с одноклассниками, то есть фактически он является отвергаемым. Обратная комбинация ответов на эти вопросы может свидетельствовать о том, что ребенок, хотя и имеет обширные контакты в классе, не удовлетворен самим коллективом.

Негативные ответы (третьи варианты) на 2-й и 3-й вопросы в совокупности с промежуточным или негативным ответом на 7-й вопрос при прочих положительных ответах (первые варианты) и при достаточно высоком общем уровне развития ребенка могут свидетельствовать о скрытом неблагополучии в отношении к школе.

Если ребенок дает третий вариант ответа на 7-й вопрос и при этом у него выявлены высокие показатели по факторам социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха и страха несоответствия ожиданиям окружающих анкеты Филлипса, следует предложить его родителям принять участие в работе тренинга родительской эффективности, а также оказать психологическую поддержку самому ребенку.

При изучении степени адаптации ребенка к средней школе особенно важно проанализировать ответы детей на 5, 8, 10-й вопросы.

2. Исследование уровня школьной тревожности учащихся тест Б. Н. Филлипса.

Учащиеся работают на бланках.

Оцениваемые УУД:

1. Личностные УУД — устойчивое эмоциональное состояние в школе; освоенность социальных ролей в группах и сообществах.
2. Коммуникативные УУД — эмоциональное отношение к процессу сотрудничества.

Цель исследования: определение уровня тревожности учащегося, проявляющегося в различных учебных и социальных ситуациях школьного взаимодействия.

Инструкция. Сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя 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 в пустой ячейке рядом с номером вопроса, если согласны с ним, ответ «да» — «+», если не согласны, ответ «нет» — «-». Обратите внимание, в бланке ответов некоторые вопросы вынесены в последний столбик. Зачитывать утверждения я вам буду в этом порядке, последовательно по нумерации.

Вопросы, выделенные жирным, зачитываются после последнего вопроса.

Текст опросника 2:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
8. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравнивать в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться, выделиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогают ли твои родители в организации внеклассных мероприятий, как другие родители твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
48. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

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 Общая сумма=22
2	Переживание социального стресса	5,10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 Общая сумма = 11
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; Общая сумма = 13
4	Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; Общая сумма = 6
5	Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; Общая сумма = 6
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; Общая сумма = 5
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; Общая сумма = 5
8	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; Общая сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ ТЕСТА

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).

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

1. **Общая тревожность в школе** — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. **Переживание 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 не соответствовать ожиданиям родителей** — ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых родителями, 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.

3. Диагностика степени конфликтности, сплоченности, удовлетворенности жизнью класса методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс».

Учащиеся работают на бланках.

Оцениваемые УУД:

1. Коммуникативные УУД — коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной и других видах деятельности.
2. Личностные УУД — освоение социальных норм, правил поведения, форм социальной жизни в группах.

Цель исследования: определение степени конфликтности, сплоченности, удовлетворенности жизнью класса.

Инструкция. Сейчас вам будут зачитываться утверждения, характеризующие ваш класс. Если вы согласны с утверждением, отвечаете «да», поставьте справа от номера утверждения «+»; если не согласны, отвечаете «нет» — «-».

Текст опросника:

1. Ребятам нравится учиться в нашем классе.
2. Дети в классе всегда дерутся друг с другом.
3. В нашем классе каждый ученик — мой друг.
4. Некоторые ученики в нашем классе несчастливы.
5. Некоторые дети в нашем классе являются середнячками.
6. С некоторыми детьми в нашем классе я не дружу.
7. Ребята нашего класса с удовольствием ходят в школу.
8. Многие дети в нашем классе любят драться.
9. Все ученики в нашем классе — друзья.
10. Некоторые ученики не любят свой класс.
11. Отдельные ученики всегда стремятся настоять на своем.
12. Все ученики в нашем классе хорошо относятся друг к другу.
13. Наш класс веселый.
14. Дети в нашем классе много ссорятся.
15. Дети в нашем классе любят друг друга как друзья.

Бланк ответов

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.

Обработка результатов

Подсчет результатов проводится по столбцам с помощью ключа-планшета. При совпадении ответа с ключом начисляется соответствующее количество баллов за каждый вопрос.

Определение уровня удовлетворенности жизнью класса, сплоченности, конфликтности производится суммированием набранных баллов по каждому столбцу отдельно:

- У — удовлетворенность жизнью класса — 1-й столбец;
- К — конфликтность — 2-й столбец;
- С — сплоченность — 3-й столбец.

Ключ – планшет

1.	+3	2.	-1	3.	-1
4.	-1	5.	+3	6.	-3
7.	-1	8.	+3	9.	+2
10.	-3	11.	-1	12.	+3
13.	-2	14.	-1	15.	+3

Максимальный балл по шкалам		Градация баллов по уровню развития		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
У	10	8-10	5-7	4
К	9	7-9	4-6	3
С	12	9-12	6-8	5

Приложение 5

Календарный план воспитательной работы:

№п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	«Знаменитые женщины Рязанской области», в рамках Дня матери	Ноябрь	Занятие с элементами тренинга
2.	«Новогодний детектив»	Декабрь	Интеллектуальная игра
3.	«Рождественские встречи»	Январь	Интерактивная игра
4.	Игра «Поле чудес», тема «День защитника Отечества»	Февраль	Интерактивная игра
5.	«Женщины-героини земли рязанской», в рамках Международного женского дня	Март	Занятие с элементом тренинга
6.	«День Победы» Герои Великой Отечественной войны Шиловского района Рязанской области	Май	Районный праздник