



## ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга П.И.  
Державина

### ПРИНЯТА

решением педагогического совета  
ГБОУ школа № 253 Приморского района  
Санкт-Петербурга имени капитана 1-го ранга  
П.И. Державина  
№1 от «30» августа 2024 года

### ПРИНЯТА

с учетом мотивированного мнения  
Совета родителей  
протокол № 1 от 30.08.2024

### УТВЕРЖДЕНА

приказом от «30» августа 2024 года  
№251-од  
Директор \_\_\_\_\_ Н.А. Фурсова



## ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «В кругу друзей»

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка.

Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности.

В пятом классе, кроме формирования УУД, встает проблема адаптации учащихся к новым условиям обучения.

Переход из младшей школы в среднюю — интересный и сложный период в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. Часто данный переход сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Предлагаемая программа поможет школьникам адаптироваться в условиях средней школы. Занятия направлены на снижение школьной тревожности, формирование адекватной самооценки и устойчивой учебной мотивации у детей, создание сплоченного классного коллектива.

Рабочая программа внеурочной деятельности дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Курс внеурочной деятельности «В стране Здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

**Цель** данной программы: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы, формировать личность, способную реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящуюся к возникающим проблемам, владеющую навыками саморегуляции и безопасного поведения.

### **Задачи программы:**

- способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя и воспринимать других;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими;
- способствовать освоению детьми школьных правил;
- научиться работать в команде;
- научиться публично выступать;
- развить творческие способности ребёнка.

### **Формы организации внеурочной деятельности**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

### **Методы и техники, используемые в программе.**

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а

также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

*Структура занятия.*

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры спланивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

### **Планируемые результаты деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Ученик получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания
- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

№ п/п	. Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1-11	<b>Адаптация</b>	<b>11</b>	
12-15	<b>Здоровое питание</b>	<b>4 ч.</b>	
16-24	<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>9 ч.</b>	
25-34	<b>Нравственное здоровье</b>	<b>10 ч.</b>	
	<b>Всего</b>	<b>34 ч.</b>	

**Примерное содержание занятий «В кругу друзей!».**

**Занятие 1. «Здравствуй, пятый класс!»**

Прояснение обучающимися своих целей на время обучения в пятом классе. Упражнение «Представление имени», принятие правил группы, упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь», упражнение «Пустой или полный».

**Занятие 2. «Мои переживания в школе»**

Выявление причин, вызывающих неудовлетворенность школьной жизнью, упражнение «Чего я боюсь?», определение уровня школьной тревожности по методике Фоллипса.

**Занятие 3. «Мои способности»**

Определение уровня интеллектуальных способностей по методике Матрицы Равенна.

#### **Занятие 4. «Что поможет мне учиться?»**

Формирование учебных навыков. Упражнение «Нарисуй свое настроение», А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», упражнения «Что поможет мне учиться», «Правила поведения на уроке».

#### **Занятие 5. «Наша сила в том, что мы разные»**

Создание ситуации осознания ценности и уникальности каждой личности. Дискуссия на тему «Наша сила в том, что мы разные», упражнение «Кто это?», упражнение «Любимые вещи».

#### **Занятие 6. «Какой он- настоящий друг?»**

Обсуждение качеств, ценных в дружбе. Упражнение «Настоящий друг», дискуссия на тему занятия, упражнение «Бинго».

#### **Занятие 7. «Как разрешить конфликтные ситуации?»**

Развитие навыков общения и разрешения конфликтов. Упражнение «Не столкнись», лекция «Типы конфликтогенов», мозговой штурм «Правила бесконфликтного общения», упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации».

#### **Занятие 8. «Школа, в которой хотелось бы учиться»**

Формирование положительной мотивации к обучению, осмыслению и выработке общих целей. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», упражнение «Если бы я был...», упражнение «Ставим цели», проективная методика «Коллективный рисунок: школа, в которой я хотел бы учиться».

#### **Занятие 9. «Мы-команда!»**

Игры на командообразование.

#### **Занятие 10. «Творец живёт в каждом из нас»**

Развитие творческих способностей детей. Рисование плакатов, составление сказок.

#### **Занятие 11. «Я-личность»**

Выявление собственного «я» и личных потребностей.

#### **Занятие 12. Введение.**

Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.

Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровое питание», «сбалансированное питание», игра «В магазине», игра «Миф или реальность», игра «Выбери полезное», кроссворд, игра «Объясни пословицу»

#### **Занятие 13. «Неизвестное об известных овощах».**

История потребления овощей.

Загадки, игра «Угадай плод», игра «установи соответствие», из рубрики «Это интересно», анаграммы, игра «Угадай сказку».

#### **Занятие 14. «Эти сладкие чудо витамины».**

Значение фруктов для здоровья человека.

Знакомство с разнообразием фруктов -основными источниками витаминов и минеральных веществ, их значением для организма. Загадки, игра «Пословицы заблудились», игра «Экскурсия в поликлинику», кроссворд, игра «Нарисуй любимые овощи и фрукты»

#### **Занятие 15. «Здоровая пища для всей семьи»**

Беседа о здоровой пище, игра «Угадай-ка», игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», творческое задание, анкетирование.

«Вредные продукты» - за и против.

Беседа, игра «Закажи блюдо», «Что вредно, а что полезно», викторина «Полезна десятка», конкурс рецептов.

Питание – необходимое условие для жизни человека.

Беседа. Игровая программа.

#### **Занятие 16 «Режим дня – основа здорового образа жизни»**

Беседа. Составление индивидуального режима дня.

### **Занятие 17 «Комплексы ежедневной зарядки»**

Игровая программа.

### **Занятие 18 «Береги платье снову, а здоровье смолоду».**

Вредные привычки и их пагубное влияние. Беседа. Викторина.

### **Занятие 19 «Умей сказать нет»**

Тренинг безопасного поведения

### **Занятие 20 «Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой»**

Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой.

Беседа, полезные советы, сценка «Бабушкин гостинчик», чтение по ролям рассказа «Щёлк – орех раскололся», игра «Отгадай загадку».

### **Занятие 21 «Сон – лучшее лекарство»**

Беседа, составление правил здорового сна.

### **Занятие 22 «Как закаляться. Обтирание и обливание»**

Беседа, викторина, конкурсы, составление памяток.

### **Занятие 23 «Что нужно знать о лекарствах»**

Беседа, знакомство с содержанием аптечки, игра «Кто больше знает», сценка «Медведь и тигр»  
Как избежать отравлений. Беседа.

### **Занятие 24 «Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте»**

Беседа. Проведение инструктажей. Ситуативный практикум.

КВН «Наше здоровье». Игра.

### **Занятие 25 «Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным»**

Игра «Узнай эмоцию по фотографии» От чего зависит наше настроение? Басня «Птичий двор» (инсценировка). Игра «В кругу симпатий». Игра «Ласковушки». «Вежливый телефонный разговор». Практическое задание: «Положительные и отрицательные качества личности человека». Составление «Дерева вежливости».

### **Занятие 26 «Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?»**

Разыгрывание ситуаций. Игра-головоломка. Этюды.

### **Занятие 27 «Умей себя вести. Уроки этикета»**

Инсценировка отрывка сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок». Где нельзя громко разговаривать и почему? Чтение стихотворения « В музее, кинотеатре и трамвае...» Игра « Моя кошка делает вот так...». Формулирование правил речевого поведения. Разыгрывание ситуаций. Правила поведения в библиотеке. Игра «Доскажи словечко» или «Угадай героев книг». Конкурс «Лучший читатель года». Стихотворение «Как мы жили бы без книг?» Экскурсия в библиотеку.

### **Занятие 28 «Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок»**

Нравится ли вам получать подарки? Как выбрать подарок? Как дарить подарок? Правила этикета при получении подарка. Поздравление и пожелание. Упражнение «Подарок» (поздравление бабушке с приездом мартышки и попугая).

### **Занятие 29 «Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом»**

Анализ поведения за столом героев сказки А.Толстого «Золотой ключик». Формулирование правил поведения за столом. Зачем нам нужны правила поведения за столом? Игра «Мозговой штурм» (Выбери верный вариант ответа). Анализ поведения за столом героев сказки А. Милна «Вини- Пух и все-все».

### **Занятие 30 «Как вести себя в общественных местах?»**



Беседа о правилах поведения в общественных местах. Игры.

**Занятие 31 «Умеем ли мы разговаривать по телефону?»**

Дать понятие, что телефон- это важное средство короткого общения. Правила общения по телефону. Разыгрывание ролевой ситуации, словесная игра «Испорченный телефон».

**Занятие 32 «Чем заняться после школы»**

Беседа, игровая программа.

**Занятие 33 «Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом?»**

Что означает слово «дружба?» Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья».

Стихотворение «Дружный класс». Сюрпризный момент «Пожелания другу».

Обсуждение ситуаций на мультимедийном проекторе. Релаксационное упражнение «Давайте жить дружно».

Разыгрывание и обсуждение ситуаций. Выработка правил крепкой дружбы.

**Занятие 34 «Как отучить себя от вредных привычек»**

Беседа., квиз.