

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 16

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
математики и  
информатики  
Протокол № 1  
от «26» 08 2020 г.  
И. Ковалевич  
Председатель МО

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
Протокол № 1  
от «27» 08 2020 г.  
Л.Д. Лиханова  
Председатель МС

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 1045/01  
от «28» 08 2020 г.  
Помазкина Н.В.  
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 16

**Рабочая программа элективного курса**  
**«Я-пятиклассник»,**  
**для учащихся 5х класса**  
**2020 - 2021 учебный год**

Составитель:  
Федотова Алёна Геннадьевна  
учитель психологии

## Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Обучение пятиклассников в средней школе — вторая и очень значительная ступень в их школьной жизни. От степени освоения ими новой учебной деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребенка, развитие его как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

Программа предмета «Психология» учитывает, что у школьников 5 класса сложный возрастной период, связанный с переходом в среднюю школу, но который одновременно является благоприятным временем для пробуждения у детей интереса к самому себе, для постепенного понимания своих возможностей, способностей, особенностей характера, темперамента, для развития и укрепления доверия к себе, чувства собственного достоинства.

Рабочая программа по психологии ориентирована на обучающихся 5-го класса. Уровень изучения предмета - базовый. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 34 учебных часов в год.

**Цель:** Адаптация учащихся к среднему звену школы, развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы.

Для достижения поставленной цели в 5 классе необходимо решение следующих **задач:**

- совершенствовать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других, адекватного отношения к своим успехам и неудачам;

- формировать у учащихся представление о себе как о человеке с большими возможностями развития, способствовать повышению самооценки;
- обучение учащихся способам осознания и отреагирования эмоций;
- способствовать повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

**Методы и формы работы:** психогимнастика, беседа, групповая дискуссия, использование элементов сказкотерапии, арттерапии, ролевая игра, упражнения по межличностной коммуникации; двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

**Форма контроля:**

- анализ эффективности занятия проводится при помощи рефлексии;
- анализ эффективности программы проводится при помощи диагностики: анкеты, проективные тесты, опросники.

**В процессе научения идет формирование и развитие у учащихся:**

- интереса к изучению психологии человека и проведение психологического эксперимента;
- умения самостоятельно применять полученные знания;
- творческих способностей, умения работать в группе, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения.

**В процессе обучения учащиеся приобретают следующие конкретные умения:**

- умение фантазировать;
- умение осознавать свои особенности и особенности других людей;
- умение оценивать свои чувства в отношении других людей;
- умение принимать людей такими, какие они есть;
- умение конструктивно разрешать конфликты со сверстниками и взрослыми;
- умение сотрудничать;
- умение планировать свои цели и пути самоизменения.

**Ожидаемые результаты:**

В результате реализации данной программы, дети приобретают

- умение бесконфликтного и эффективного общения;
- осознание своей индивидуальности и стремление к более глубокому самопознанию;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах;
- способность к эмпатии и рефлексии.

**Календарно-тематическое планирование  
На 2020-21 учебный год**

5а- среда

5б- пятница

5в-суббота

5г-пятница

5д-четверг

№	Тематика урока	Всего часов	Содержание программы	Дата
1	Давайте познакомимся.	1	Знать правила поведения на уроках психологии.	5.09.2020
2	Что такое 5 класс?	1	Знать и понимать свой новый социальный статус	12.09.2020
3	Я-неповторимый человек	1	Знать свою индивидуальность. Диагностика	19.09.2020
4	Наши сходства и различия	1	Знать свои личностные качества, возможности	26.09.2020
5	Моя самооценка	1	Знать свою самооценку. Уметь адекватно оценивать самого себя	3.10.2020
6	Ярмарка достоинств	2	Знать свои достоинства и недостатки. Уметь правильно пользоваться ими.	10.10.2020 17.10.2020
7	Мои увлечения	1	Знать свои увлечения. Уметь выбирать увлечения	24.10.2020
8-9	Развиваем способности: воображение и творчество	2	Диагностика. Мини-лекция	14.11.2020 21.11.2020
11	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о себе».	1	Знать о себе как о личности.	28.11.2020
12	Наши эмоции и чувства	1	Знать об эмоциях. Уметь определять их.	5.12.2020
13	О чем говорят чувства	1	Знать о чувствах.	12.12.2020
14	Отрицательные эмоции	1	Знать об отрицательных чувствах. Уметь распределять их.	19.12.2020
15	Нужна ли агрессия?	1	Знать об агрессии и способах преодоления агрессии	26.12.2020
16-17	Что такое тревожность. Диагностика тревожности.	2	Знать о тревожности.	13.01.21- 16.01.21
18	Память-это важно	1	Упражнения на развитие памяти	18.01.21- 23.01.21
19	Логическое мышление	2	Развиваем логику. Упражнения	27.01.21-

20				30.01.21
21	Будь внимателен	1	Развитие внимания	3.02.21-6.01.21
22	Способности, талант и гениальность.	1	Изучение собственных способностей. Диагностика	10.02.21-13.02.21
23	Характер и его проявления.	1	изучение черт характера и их влияние.	17.02.1-20.02.21
24	Кто Я, какой Я?	1	Способствовать осознанию своих качеств, повышение самооценки. «Я могу!»	24.02.21-27.02.21
25	Самооценка. Принятие себя.	1	Диагностика	3.03.21-6.03.21 10.03.21-13.03.21
27	О чем говорят выразительные движения?	1	Знать о языке тела, лица. Уметь узнавать их.	17.03.21-20.03.21
28	Учимся взаимопониманию	1	Уметь понимать других	31.03.21-3.04.21
29	Эффективные приемы общения.	1	Разминка – «Испорченный телефон». Тест «Какой я в общении?».	7.04.21-10.04.21
30	Конфликт	1	Знать определения конфликта, видах.	14.04.21-17.04.21
31-32	Предотвращение и разрешение конфликтов	1	Уметь предотвращать и разрешать конфликты.	21.04.21-24.04.21
33	Толерантность	1	Знать определение толерантности. Уметь быть толерантным с людьми.	28.04.21-30.04.21
34	Жизненные ценности	1		5.05.21-8.05.21 12.05.21-15.05.21
35	«Мы и наш класс»	1	Игра на сплочение	19.05.21-22.05.21
36	Заключительный урок-конференция «Зачем нужно знать себя?».	1	Знать о себе, о своих возможностях. Уметь принимать себя	26.05.21-29.05.21
	<b>Итого</b>	34ч		

## **Формы и виды контроля учебных достижений обучающихся**

- устный опрос;
- тест;
- анкетирование;
- самостоятельная работа;
- презентация;

1. Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы)». Мышление, логика, память, эмоции. Издательство «Ось» 1989год.. Москва.
2. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).Издательство «Генезис» 2008 год. Москва.
3. Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.
4. Р.М. Мухаметова «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.
5. Л. В. Строганова«Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического образования 2007 год. Москва
6. Ю. Г. Трамберг «Развитие интеллекта ребенка» Издательство «Речь» 2002 год. Санкт-Петербург.
7. Н.Н Амбросьева «Классный час с психологом» Сказкотерапия для школьников Издательство «Глобус» 2006 год. Москва.
8. [А. Г. Грецов](#)«Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание»2011год.
9. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010 год.
- 10.С.Б. Белогуров, В.И. Климович «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании». Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет. Издательство «Центр – планетариум», Москва 2003 год
- 11.Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам в школе». Издательство «Образование – культура», Санкт-Петербург 2002 год

### **Электронные ресурсы:**

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке» , режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
5. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
6. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>