

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование "Муниципальный округ Увинский район
Удмуртской Республики"
МОУ "Кыйлудская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

руководителем ШМО

Зорина Е.В.
Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Левченко В.В.
Приказ № 168
от «29» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Факультативного курса по психологии

«Путь к успеху»

для обучающихся 5 класса

с. Кыйлуд, 2024 г.

Пояснительная записка

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, менее ответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Программа факультативных занятий по психологии «Путь к успеху» для 5 класса общеобразовательной школы разработана на основе «Примерных основных образовательных программ внеурочной деятельности». Авторы: Савинов Е.С. — М.: Просвещение, 2011. — 342 с. — (Стандарты второго поколения) и авторской программой «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых. Программа курса психологии отвечает как интересу обучающихся к собственному «Я», так и ориентации системы образования на личностно-ориентированный и системнодеятельностный подходы в образовании. При этом акцент делается на развитие чувства собственного достоинства человека как субъекта. Существенным моментом здесь становится не только отражение мира, но и отражение себя в мире, своего состояния, своего отношения к миру, своего поведения теперь и в будущем.

Новизна данной программы определена федеральным государственным стандартом. Ее отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижение планируемых результатов отслеживается в рамках внутренней системы оценки педагогом, администрацией, психологом.
5. При планировании содержания занятий определены виды деятельности учащихся по каждой теме.

Программа реализуется для учащихся 5 класса, рассчитана на 1 год (34 часа) по 1 часу в неделю.

Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья пятиклассников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

- Создать условия для развития социально-личностной сферы обучающихся, их успешной социализации.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей, установку их преодоления.
- Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
- Развивать самосознание, самопринятие.
- Содействовать формированию эго-идентичности.
- Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
- Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
- Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
- Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.

- Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.

- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Планируемые результаты освоения программы

Даная программа рассчитана на достижение 2-х уровней результатов:

- **первый уровень** - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- *нормы и правила, существующие в мире;*
- *начальные понятия социальной психологии;*
- *начальные понятия конфликтологии.*
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексия

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;

- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Темы занятий

№ занятия	Тема занятия	Дата	Корректировка
1.	Введение в мир психологии. Зачем человеку занятия психологией?	06.09.2024 г.	
2.	Я - пятиклассник!	13.09.2024 г.	
3.	Я - это моё настоящее. Я – это моё будущее.	20.09.2024 г.	
4.	Мой дневник. Что я хочу рассказать о себе?	27.09.2024 г.	
5.	Точка опоры.	04.10.2024 г.	
6.	Уверенное, неуверенное и грубое поведение.	11.10.2024 г.	
7.	Я уверен в себе!	18.10.2024 г.	

8.	Я не одинок в этом мире. Находим друзей.	25.10.2024 г.	
9.	Я и мои одноклассники.	08.11.2024 г.	
10.	Мы очень разные и этим интересны друг другу.	15.11.2024 г.	
11.	Чувство собственного достоинства.	22.11.2024 г.	
12.	Осознание себя.	29.11.2024 г.	
13.	Узнай свою школу.	06.12.2024 г.	
14.	Что поможет мне учиться?	13.12.2024 г.	
15.	Я «сова» или «жаворонок»?	20.12.2024 г.	
16.	Легко ли быть учеником?	27.12.2024 г.	
17.	Мои права и права других людей.	10.01.2025 г.	
18.	Люди, значимые для меня.	17.01.2025 г.	
19.	Чего я боюсь?	24.01.2025 г.	
20.	Легко ли быть настоящим учителем?	31.01.2025 г.	
21.	Осторожно, конфликт!	07.02.2025 г.	
22.	Решение конфликтов.	14.02.2025 г.	
23.	Просьба.	21.02.2025 г.	
24.	Каждый видит и чувствует мир по своему.	28.02.2025 г.	
25.	Я для себя, я для других.	07.03.2025 г.	

26.	Обида.	14.03.2025 г.	
27.	Критика.	21.03.2025 г.	
28.	Неопределенность.	04.04.2025 г.	
29.	Работа с негативными переживаниями.	11.04.2025 г.	
30.	Как справиться с раздражением, плохим настроением?	18.04.2025 г.	
31.	План самоизменения	25.04.2025 г.	
32.	Победи своего дракона.	16.05.2025 г.	
33.	Ставим цели.	23.05.2025 г.	
34.	Заключительное занятие.		

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб: Питер, 2008.
2. Бодалев А.А. Психология общения. Избранные психологические труды. – М.: «Институт практической технологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
3. Грецов А. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2008.
4. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб.: Питер, 2008.
5. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
6. Ключев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
8. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
9. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. Под общей редакцией И.В. Дубровиной, М.: Академия, 1995.
10. Психологические тесты на <http://vsetesti.ru/>
11. Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.