



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Рассмотрена и согласована Заместителем директора по УР 27 августа 2020г.  / О.А.Лушник/	ПРИНЯТА Педагогическим советом протокол № 1 от «28» августа 2020г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор Е.В. Ахметжанова «28» августа 2020 год 
--	---	--

■

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса
«Час психологии»
для 5 класса
на 2020-2021 учебный год

Учитель:

Овчинникова Светлана Геннадьевна
Педагог – психолог
высшей категории МАОУ «СОШ №10»

Программа составлена на основе
программы адаптационных
психологических занятий «Мы —
пятиклассники» Микляевой А.В.,
Румянцевой П.В. , 2007.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса составлена на основе трёх программ: «Психология» учебный курс для III–XI классов» авторы А.Д.Андреева, Е.Е. Данилова, И.В.Дубровина, А.М.Прихожан, Н.Н. Толстых) рекомендованной редакционно-издательским советом Российской академии образования к использованию в качестве учебно-методического пособия; программа адаптационных психологических занятий «Мы — пятиклассники» Микляевой А.В., Румянцевой П.В. (Микляева А.В., Румянцев П.В.: Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2007.); авторская программа М.Ю.Савченко, Л.А.Обуховой для учащихся 5-х классов «Я и мои одноклассники» (М.Ю.Савченко, Л.А.Обуховой «Я и мои одноклассники».- М.:Вентана-Граф, 2002г., с.230.

Программа рассчитана на учащихся 5 класса общеобразовательной школы.

Актуальность элективного курса «Час психологии» для пятиклассников очевидна. Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту (ФГОС), утвержденному приказом Минобрнауки России 17 декабря 2010 года, психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы ОУ должны обеспечивать, в частности, учет специфики возрастного психофизиологического развития обучающихся, в том числе особенности перехода из младшего школьного возраста в подростковый. Переход учащихся из начальной школы в основную справедливо считается кризисным периодом. Ребенок сталкивается с принципиально новой системой организации учебного процесса: переходы из кабинета в кабинет, множество учителей, с каждым из которых необходимо установить отношения, большее количество школьных дисциплин и некоторые из них совершенно новые для пятиклассника. Учащиеся, которые еще вчера были под постоянным контролем со стороны учителя и родителей, теперь должны совмещать учебные и организационные стороны школьной жизни. Таким образом, переход в основную школу требует от пятиклассника мотивированной активности, способности к целеполаганию и смыслообразованию в учебной деятельности, сформированности начальных форм формально-логического интеллекта, определенных учебных знаний, действий, необходимого уровня развития произвольности, способности к саморегуляции, рефлексии и т.д. Согласно ФГОС второго поколения, данные умения относятся к универсальным учебным действиям (УУД): личностным, коммуникативным, познавательным и регулятивным. Недостаточный уровень сформированности УУД может привести к школьной дезадаптации, которая проявляется в негативном отношении к школе в целом, проявлениях признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакциях на замечания и реплики учителя, нарушениях во взаимоотношениях со сверстниками, нарушениях правил поведения в школе, стойкой неуспеваемости и т.д.

Цель курса: оказание поддержки пятиклассникам в период их адаптации к условиям обучения по ФГОС в средней школе.

В результате занятий по этой программе решаются следующие **задачи**:

1. Информировать пятиклассников об особенностях обучения в среднем звене, о нормах и правилах поведения на новом этапе школьной жизни, о способах развития своих способностей.
2. Развивать у учащихся:
 - ✓ Навыки сотрудничества со сверстниками, а также адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях
 - ✓ устойчивую учебную мотивацию детей;
 - ✓ адекватное отношение к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыков уверенного поведения;
 - ✓ представление о себе как о человеке с большими возможностями развития;
 - ✓ саморегуляцию поведения;
 - ✓ психические процессы (внимания, памяти, мышления).

3. Создавать условия для:
 - ✓ снижения тревожности;
 - ✓ формирования групповой сплочённости.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Данная программа курса направлена на повышение возможностей пятиклассников и развитие уверенного поведения в процессе обучения. Уроки дают возможность оказывать помощь пятиклассникам в период адаптации: снизить у них тревожность, повысить свою самооценку, оказать помощь учащимся в усвоении школьных правил, повысить групповую сплочённость.

Также занятия курса направлены на изучение и формирование УУД:

У У Д	Содержание УУД	Диагностические методики
Познавательные	<p>Система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации:</p> <p>осознание, что такое свойства предмета – общие, различные, существенные, несущественные, необходимые, достаточные;</p> <p>моделирование;</p> <p>использование знаково-символической записи понятия;</p> <p>овладение приёмами анализа и синтеза объекта и его свойств;</p> <p>осуществление логических действий и операций.</p>	<p>1. ГИТ (субтесты 3,5,6),</p> <p>2. Методика «Интеллектуальная лабильность»</p>
Регулятивные	<p>Отражают способность учащегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):</p> <p>умение выделять свойства в изучаемых объектах и дифференцировать их;</p> <p>овладение приёмами контроля и самоконтроля усвоения изученного;</p> <p>работа по алгоритму, с памятками, правилами – ориентирами по формированию общих приёмов учебной деятельности по усвоению понятий.</p> <p>Последовательный переход к самоуправлению и саморегуляции в учебной деятельности обеспечивает базу будущего профессионального образования и самосовершенствования.</p>	<p>1. ГИТ</p> <p>2. Тест Тулуз-Пьерона</p>

Личностные	<p>Позволяют сделать учение осмысленным, обеспечивают ученику значимость решения учебных задач, увязывая их с реальными жизненными целями и ситуациями.</p> <p>Личностные действия направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и смыслов, позволяют сориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках, выработать свою жизненную позицию в отношении мира, окружающих людей, самого себя и своего будущего.</p> <p>Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и общество», «Я и познание», «Я и другие люди», «Я и Я», что позволяет ребенку выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.).</p>	<p>1. Тест школьной тревожности</p> <p>2. Анкета «Учебная мотивация» Н.Г. Лускановой</p> <p>3. Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн.</p> <p>4. Тест на изучение темперамента.</p>
Коммуникативные	<p>Обеспечивают:</p> <p>социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности;</p> <p>умение слушать, слышать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, участвовать в коллективном обсуждении проблем; строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми, учителями;</p> <p>умение выражать свои мысли в речи;</p> <p>совершенствование навыков работы в группе (расширение опыта совместной деятельности)</p>	<p>1. Социометрия</p> <p>2. Анкета «Учебная мотивация» Н.Г. Лускановой № № вопросов 8, 9, 10,</p> <p>4. Тест школьной тревожности</p>

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты:

- успешная адаптация пятиклассников к условиям обучения по ФГОС в средней школе, признаками которой являются: удовлетворенность процессом обучения и школой в целом; снижение уровня школьной тревожности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка; удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителями;

- развитие познавательных, регулятивных, личностных и коммуникативных УУД.

Учащиеся получают представления:

- об особенностях обучения в среднем звене;
- о требованиях, предъявляемых пятиклассникам;
- о правилах поведения на уроках и в школе.
- о своих возможностях;
- о своём характере, своих достоинствах и недостатках;
- об особенностях своего мышления, внимания и памяти;

Учащиеся получают опыт:

- самопознания (наблюдения и осознания происходящих в самом себе изменений);
- использования способов саморегуляции;
- произвольного управления поведением, в соответствии с правилами и требованиями школьной жизни и учетом мнения сверстников и учителей;
- работы с тестовым материалом;
- межличностного общения в группе, когда учитываются разные точки зрения внутри группы, когда договариваются и приходят к общему мнению;

- формулирования вопросов к взрослому с указанием на недостаточность информации или свое непонимание информации.

Система оценки достижений учащихся происходит по итогам групповой рефлексии, результатам психологического тестирования. В оценке результатов участвуют как ведущий курса, так и сами участники: каждый персонально и вся группа в целом.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Программой предусмотрено сочетание различных методов и форм обучения: психодиагностика (в начале и в конце года), беседы, обсуждения, познавательно-развивающие задачи, игровые упражнения, ролевые игры, тренинги, творческие работы. Срок реализации рабочей программы: 1 учебный год.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает 35 часов в год на изучение курса.

Режим занятий: Классно-урочная форма обучения - 1 занятие в неделю, продолжительностью 40 минут.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1 «Я – пятиклассник» (6 ч.)

Тема 1. Пятый класс: что нового? Правила школьной жизни. (2 ч.)

Правила школьной жизни. Отличие начальной школы от средней.

Тема 2. Школьные предметы. Наши учителя. (2 ч.)

Закрепление атмосферы эмоционального комфорта (доверия) к учителям.

Помочь пятиклассникам занять свою социальную позицию по отношению к педагогам

Тема 3. Что поможет мне учиться. (2 ч.)

Формирование благоприятного психоэмоционального фона. Актуализация проблемы взаимодействия. Повышение адаптивных возможностей. Формирование мотивов сотрудничества. Развитие положительной групповой динамики.

Раздел 2 «Я и другие в дружбе» (11 ч.)

Тема 4. Что я знаю о себе. (4 ч.)

Помочь детям в самораскрытии, способствовать преодолению барьера в общении, совершенствовать навыки общения.

Тема 5. Что я знаю о других. (3 ч.)

Развитие рефлексии. Развитие положительной групповой динамики. Информационное обеспечение занятий. Обеспечение участников средствами самопознания. Развитие и закрепление конструктивного стиля мышления.

Тема 6. Ссоры и как их избежать. Дружба. (4 ч.)

Обеспечение участников средствами самопознания. Закрепление навыков групповой работы. Развитие толерантности. Обеспечение средствами самовыражения. Демонстрация моделей оптимального взаимодействия.

Раздел 3 «Мир эмоций» (8 ч.)

Тема 7. Настроение. Темперамент. (2 ч.)

Как узнать себя: слепая и скрытая область видения себя, роль психодиагностики в изучении своих качеств личности, что нужно учитывать для правильного выбора профессии. Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Регуляция эмоционального состояния. Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

Практическая работа: Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента.

Психодиагностика: самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?», модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

Тема 8. Тревожность. (3 ч)

Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Тема 9. Агрессивность, способы её преодоления. (3 ч.)

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

Раздел 4 «Мир способностей» - 10 ч.

Тема 10. Мои способности (8 ч.)

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

Практическая работа: игровое профориентационное упражнение «Мои способности».

Тема 11. В мире с собой и другими. (2ч.)

Развитие мотивов сотрудничества. Развитие произвольности, навыков саморегуляции. Развитие навыков саморегуляции, самопроизвольности. Развитие мотивов сотрудничества. Закрепление атмосферы эмоционального комфорта (доверия). Повышение адаптивных возможностей (через самооценку). Формирование мотивов личностного роста (самоактуализация). Решение конфликтных ситуаций в классе и школе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов
Раздел 1 «Я – пятиклассник» - 6 ч.		
1	Пятый класс: что нового ? Правила школьной жизни.	2
2	Школьные предметы. Наши учителя.	2
3	Что поможет мне учиться.	2
Раздел 2 «Я и другие в дружбе» - 11 ч.		
4	Что я знаю о себе.	4
5	Что я знаю о других.	3
6	Ссоры и как их избежать. Дружба.	4
Раздел 3 «Мир эмоций» - 8 ч.		
7	Настроение. Темперамент.	2
8	Тревожность.	3

9	Агрессивность, способы её преодоления.	3
Раздел 4 «Мир способностей» - 10 ч.		
10	Мои способности	8
11	В мире с собой и другими.	2
	Общее количество часов	35

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур о к к а	К о л - в о ч а с о в	Дата		Тема урока	Виды деятельност и учащихся
		П о п л а н у	П о ф ак ту		
1	2	3	4	5	6
Раздел 1 «Я – пятиклассник» - 6 ч.					
12	2			Пятый класс: что нового? Правила школьной жизни.	Беседа, игровые упражнения
34	2			Школьные предметы. Наши учителя.	Обсуждения, игровые упражнения
156	2			Что поможет мне учиться.	Беседа, познавательные развивающие задачи
Раздел 2 «Я и другие в дружбе» - 11 ч.					
78910	4			Что я знаю о себе.	Обсуждения, диагностика, игровые упражнения
111213	3			Что я знаю о других.	Обсуждения, диагностика, игровые упражнения

1 4 1 5 1 6 1 7	4			Ссоры и как их избежать. Дружба.	Беседа, диагностика , игровые упражнения
Раздел 3 «Мир эмоций» - 8 ч.					
1 8 1 9	2			Настроение. Темперамент.	Беседа, диагностика , игровые упражнения
2 0 2 1 2 2	3			Тревожность.	Беседа, диагностика , игровые упражнения
2 3 2 4 2 5	3			Агрессивность, способы её преодоления.	Беседа, диагностика , ролевые игры
Раздел 4 «Мир способностей» - 10 ч.					
2 6 2 7 2 8 2 9 3 0 3 1 3 2 3 3	8			Мои способности	Беседа, диагностика , игровые упражнения, творческие работы
1 7	2			В мире с собой и другими.	тренинг
	3 5	Общее количество часов			

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и приборы: компьютер, принтер, сканер, локальная сеть с выходом в Интернет.

Список литературы:

1. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
2. Битянова М. Р. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено// Школьный психолог. — 2001. — № 33.
Погребняк О.Д. 271-369-319
3. Родионов В., Ступницкая М. Я и Мы. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-го класса. // Школьный психолог № 43, 2002.
4. Бондаревская Р. С. Организация диагностической и коррекционно-развивающей работы с учащимися 5 классов. — СПб., 1994.
5. Васильев В. В., «Психологические эффекты на уроке», - Воронеж: ВОИПКРО, 1989 г.
6. Белавина О.В. Психологическая диагностика сформированности универсальных учебных действий в средней школе // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена.
7. Овчарова Р. В. «Школьный психолог и семья ученика», - Архангельск: ИППК, 1993 г.
8. М.Ю.Савченко, Л.А.Обухова «Развивающие занятия. Диагностика», – М.: Вентана–Граф, 2002, 230с.
9. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009.-90 с.
10. Степанов С.С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста. – М.:ТЦ Сфера, 2004, - 96 с.
11. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб., 2006.