



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25 «Олимп»

Рассмотрена на заседании
межпредметного МО
протокол №1 от 26.08.2024 г.

Принята на заседании
педагогического совета
(протокол № 1 от 28.08.2024
г.)

Утверждена приказом
от 28.08.2024 г. № 08.28/1-п

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Я - пятиклассник»

Уровень образования: *среднее общее образование*
5 класс

Уровень: ***Базовый***

Педагог-психолог:
Тихонова Л. В.

Великий Новгород
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования, а также планируемых результатов основного общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс» ориентирована на учащихся 5-ых классов. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 35 учебных часов в год. Данное количество часов, содержание предмета полностью соответствуют варианту авторских программ по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005).

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. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

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.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

Цели и содержание программы:

Цель - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы **задачи**:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Характеристика основных этапов работы

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений,

среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Нижеуказанные пособия позволяют организовать **методическое** обеспечение внеурочной деятельности «**Первый раз в пятый класс**» в 5 классе:

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2013),
2. Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2015

Предполагаемый результат: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

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.*

Принципы работы тренинговой группы:

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

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 сплочают 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.

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.

Начинаются занятия с пятиклассниками со второй недели сентября.

Программа тренинга рассчитана на 35 занятий по 1 академическому часу. Занятия проводятся 1 раз в неделю, работа по программе занимает первое полугодие.

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Решаемая проблема	Планируемые результаты	
				метапредметные результаты	личностные результаты
1	Создание группы	1	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать группу участников; - способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; - выяснить ожидания детей; 	<ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - работать в группе, - устанавливать рабочие 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

			<ul style="list-style-type: none"> - развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы. 	<p>отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; 	<p>взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;</p>
2	Здравствуй, пятый класс!	1	<ul style="list-style-type: none"> - дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе. 	<ul style="list-style-type: none"> -проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - устанавливать целевые приоритеты; - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к учению, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,
3	Находим друзей	1	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; - повысить самооценку детей. 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с метафорами, - понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; -осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; - адекватно самостоятельно 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

				оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;	
4	Узнай свою школу	1	<ul style="list-style-type: none"> - помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях. 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; - основам коммуникативной рефлексии; - устанавливать целевые приоритеты; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к учению, - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
5	Что поможет мне учиться?	1	<ul style="list-style-type: none"> - помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать формированию учебных навыков; 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе

			<ul style="list-style-type: none"> - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии. 	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать причинно-следственные связи; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; - планировать пути достижения целей; - основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 	<ul style="list-style-type: none"> мотивации к обучению и познанию, - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,
6	Легко ли быть учеником?	1	<ul style="list-style-type: none"> - помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; К: - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

				по ходу его реализации;	
7	Чего я боюсь?	1	<p>— научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;</p> <p>— снизить школьную тревожность.</p>	<p>- устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</p> <p>- основам коммуникативной рефлексии;</p> <p>- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</p> <p>- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</p>	<p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p>
8-9	Трудно ли быть настоящим учителем?	2	<p>- расширение и обогащение навыков общения с учителями;</p> <p>- формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки;</p> <p>- коррекция мотивации избегания неудачи</p>	<p>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.</p> <p>- задавать вопросы, необходимые для</p>	<p>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>- освоение социальных норм,</p>

			<p>в школьных ситуациях.</p> <p>организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания 	<p>правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые сообщества;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; 	
10-11	Конфликт или взаимодействие?	2	<p>—общение в конфликте конструктивное разрешения конфликтов;</p> <p>умение свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; -осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного

				<p>партнёра, уметь убеждать;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; - целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; 	<p>выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование коммуникативной компетентности - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
12	Работа с негативными переживаниями	1	<ul style="list-style-type: none"> - повышение эмоциональной устойчивости детей; - формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; - формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания. 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с метафорами, - понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание; - планировать пути достижения целей; - устанавливать целевые приоритеты; - основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие эстетического сознания через творческую деятельность эстетического характера.
13	Кто Я,	1	- способствовать осознанию своих	- работать с метафорами	- воспитание российской

	какой Я?		качеств, повышение самооценки	<ul style="list-style-type: none"> - понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. К: - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; -осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; - основам коммуникативной рефлексии; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; 	<p>гражданской идентичности; осознание своей этнической принадлежности, усвоение гуманистических, демократических ценностей российского общества;</p> <p>- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p>
14	Я могу!	1	осознание своих качеств и повышение самооценки.	<ul style="list-style-type: none"> - проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; - принимать решения в проблемной ситуации на 	<p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p>

				основе переговоров;	
15	Я нужен!	1	- формирование позитивной Я-концепции	<ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; - работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; - планировать пути достижения целей; 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками
16	Я мечтаю	1	- научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. - использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в

				<p>потребностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 	<p>социально значимом труде;</p>
17	Я - это мои цели!	1	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков 	<ul style="list-style-type: none"> - давать определение понятиям; - устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; - организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; - целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; - планировать пути достижения целей; - устанавливать целевые приоритеты; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
18	Я – это мое детство	1	<ul style="list-style-type: none"> - формирование позитивной Я-концепции 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. - использовать адекватные языковые средства для 	<ul style="list-style-type: none"> - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к

				<p>отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</p> <p>- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации</p>	<p>членам своей семьи;</p>
19	<p>Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее</p>	1	<p>- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем</p>	<p>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.</p> <p>- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</p> <p>- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.</p>	<p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе осознанного выбора и построения дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p>
20	<p>Я имею право чувствовать и выразить свои чувства. Чувства бывают</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • способствовать рефлексии эмоциональных состояний; • способствовать адекватном 	<p>- работать с метафорами,</p> <p>- понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.</p> <p>- основам коммуникативной</p>	<p>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные</p>

	разные.		у самовыражению.	рефлексии; - использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;	сообщества; - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
21	Стыдно ли бояться?	1	- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем,	- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;	- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
22	Имею ли я право сердиться и обижаться	1	- формирование навыков принятия собственных негативных	- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов	- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни

	я?		эмоций	<p>библиотек и Интернета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; 	<p>в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
23	Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по – своему.	1	- подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	<ul style="list-style-type: none"> - работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; - планировать пути 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

				<p>достижения целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать целевые приоритеты; 	
24	<p>Любой внутренний мир ценен и уникален</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
25	<p>Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации ?</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли 	<ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; - планировать пути достижения целей; - устанавливать целевые приоритеты; - уметь самостоятельно 	<ul style="list-style-type: none"> - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и

				<p>контролировать своё время и управлять им;</p> <p>- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</p>	сообществах,
26	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя и она обязательно найдется.	1	<p>- научить находить и использовать психологические ресурсы</p>	<p>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</p> <p>- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.</p> <p>- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</p> <p>- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</p>	<p>- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;</p> <p>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</p>
27	Я и ТЫ. Я и мои друзья	1	<p>- обсудить проблемы подростковой дружбы.</p>	<p>- работать с метафорами</p> <p>- понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</p> <p>- адекватно самостоятельно</p>	<p>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;</p> <p>- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм</p>

				оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;	социальной жизни в группах и сообществах
28	Я и мои «колючки».	1	- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.	- устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;	- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
29	Что такое одиночество?	1	- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.	- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; - использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

30	Я не одинок в этом мире.	1	- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.	<ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; - использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
31	Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться ?	1	помочь подросткам осознать свои изменения;	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
32	Самое важное – захотеть меняться	1	мотивировать подростков к позитивному самоизменению.	<ul style="list-style-type: none"> - основам реализации проектно-исследовательской деятельности; - работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к

				<p>употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; - планировать пути достижения целей; - устанавливать целевые приоритеты; - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; 	<p>саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p>
33	Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия.	1	<p>помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать причинно-следственные связи; - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - планировать пути достижения целей; - устанавливать целевые приоритеты; - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; 	<p>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p>

34	Агрессия со стороны. Как на нее реагировать?	1	научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; - основам коммуникативной рефлексии; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; - основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми
35	Учимся договариваться	1	научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - включающее установление причинно-следственных связей; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, - формирование коммуникативной компетентности в общении

					и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми
--	--	--	--	--	--

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

В результате изучения данного курса обучающиеся 5 класса получат возможность формирования

Личностных результатов:

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

Метапредметных результатов :

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с психологом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью психолога.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Читать и пересказывать текст.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Основные результаты

- Низкий уровень тревожности
- Высокая и нормальная самооценка
- Позитивное отношение к себе и своей личности
- Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами
- Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению
- Средний и высокий уровень познавательных процессов.

Основные умения и навыки, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

- Умение осознавать требования учителя и соответствовать им
- Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами
- Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
- Умение общения и достойного поведения с одноклассниками
- Навыки коллективной деятельности.

Формы контроля:

- Применение проективных методик диагностики (н-р, «Школа зверей»)
- Наблюдение и ведение индивидуальных карт.

Для изучения курса «Психология», в наличии следующие **объекты и средства материально-технического обеспечения**:

Оборудование: ученические столы и стулья по количеству учащихся, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенная доска для вывешивания иллюстративного материала.

Технические средства обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе)

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;
- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);
- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, ксерокс, сканер.

Экранно-звуковые пособия, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию;

-дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса;

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

- учебно-методические комплекты, обеспечивающие изучение/преподавание учебного курса «Психология» (комплексная программа, учебные пособия для учащихся, методическая литература для учителя и др.);
- нормативные документы отражающие правовые основы изучения в учреждениях системы общего образования психологии;
- специальные дополнительные пособия для учителя и литература, предназначенная для оказания ему информационной и методической помощи (учебники по психологии, книги для учителя по психологии и дополнительному образованию, окружающему миру, литературе и др.);
- научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса;
- хрестоматийные материалы, включающие тексты художественных произведений, тематически связанные с содержанием курса «Тропинка к своему «Я»;
- энциклопедическая и справочная литература (философские и психологические словари, справочники по теории и истории психологии, биографии отечественных и зарубежных психологов и значимых персоналий и др.);

- художественные альбомы, содержащие иллюстрации к основным разделам курса.

Литература, электронные ресурсы.

Литература для обучающихся

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе.- М. «Просвещение» 1991 г. .
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.
5. Леви В.Л. Вагон удачи. – М.: Метафора, 2003.

Литература для учителя:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.:изд.-во «Ось-89», 2001г.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 1997 г.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеринбург,1997 г.
4. Конфликтология в школе. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений/ Под редакцией С.В. Баныкиной, М., 2002
5. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
6. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
7. Микляева А.В. Я – подросток.Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.

8. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербуи – М, 2004
9. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
10. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
11. Смирнова Е.Е. на пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003.
12. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
13. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
14. Черникова Т.В., Сукачева Г.А. старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. Пособие.-2-е изд.стереотипное – М.: Глобус, 2007.

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. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psyncatalog.ru>
7. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией» , режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
9. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие» , режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.

Брестское городское общественное объединение профессиональных психологов, режим доступа: <http://psybrest.iatp.by/bratus.htm>

1. **hpsy.ru**, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
2. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: <http://flogiston.ru/library>

3. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа:
<http://www.proshkolu.ru>
4. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>