

Согласовано  
Заместитель директора  
по воспитательной работе  
МБОУ «СОШ № 1» г. Каспийск  
\_\_\_\_\_ (Е.М. Трубаева)



Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ № 1» г. Каспийск  
\_\_\_\_\_ (Ф.Г. Алиева)  
Приказ № 46  
от «31» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по психологии**  
**«Поверь в себя»**  
**для 5 классов**  
**(68 часов)**

Срок реализации: 2023/2024 учебный год

Составитель/разработчик:  
Евдокимова Александра Евгеньевна,  
советник директора  
по воспитательной работе  
и работе с детскими  
общественными объединениями

г. Каспийск,  
2023 год

## 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 полноценное 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.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» - важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но даёт возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

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 «Поверь в себя» ориентирована на обучающихся 5-го класса. Уровень изучения предмета - базовый. Тематическое планирование рассчитано на 2 учебных часа в неделю, что составляет 68 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.

### Требования к уровню подготовки

Учащиеся должны знать:

- о себе как о человеке с большими возможностями развития;

- социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ценности здорового и безопасного образа жизни.

Учащиеся должны уметь:

- строить доверительные отношения друг с другом; эмоционально сопереживать однокласснику;
- сотрудничать и действовать сообща, согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- разрешать конфликтные ситуации;
- адекватно относиться к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, быть уверенным в своем поведении.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата (план)	Дата (план)	Содержание программы	Требования	Количество часов
<b>1. Я - пятиклассник</b>					<b>20</b>
1.1	02.09.2023		Давайте познакомимся	Игры на знакомства. Знать правила поведения на уроках психологии.	2
1.2	09.09.2023		Что такое 5 класс?	Знать свой новый социальный статус.	2
1.3	16.09.2023		Мы и наши близкие	Семья – это важно, игры на сплочение коллектива.	2
1.4	23.09.2023		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	Знать об эмоциях. Уметь определять их.	2
1.5	30.09.2023		Мы и наши привычки (режим дня)	Знать о режиме дня, о правильном питании. Уметь создавать свой режим дня.	2
1.6	07.10.2023		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)		2
1.7	14.10.2023		Мы и наши привычки (правила рационального питания)		2
1.8	21.10.2023		Мы, наши недостатки и достоинства	Знать о себе как о личности.	2
1.9	28.10.2023		Мы, наши права и обязанности	Знать свои права и обязанности. Уметь придерживаться их.	2
1.10	02.11.2023		Мы и наш класс	Тренинговые упражнения на сплочение коллектива	2
<b>2. Введение в мир психологии</b>					<b>18</b>
2.1	11.11.2023		Зачем человеку нужны занятия психологией?	Знать свою индивидуальность. Знать свои личностные качества, возможности. Знать свою самооценку. Уметь адекватно оценивать самого себя. Знать свои достоинства и недостатки. Уметь правильно пользоваться	2
2.2	18.11.2023		Кто я, какой я?		4
2.3	25.11.2023		Я могу		2
2.4	02.12.2023		Я нужен!		2
2.5	09.12.2023		Я мечтаю		2
2.6	16.12.2023		Я – это мои цели		2
2.7	23.12.2023		Я – это мое детство		2
2.8	13.01.2024		Я – это мое настоящее.		2

			Я – это мое будущее	ими. Знать свои увлечения. Уметь выбирать увлечения.	
<b>3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>					<b>6</b>
3.1	20.01.2024		Чувства бывают разные	Знать о чувствах. Знать об отрицательных чувствах. Уметь распределять их. Знать об агрессии и способах преодоления агрессии.	2
3.2	27.01.2024		Стыдно ли бояться	Учиться преодолевать страх.	2
3.3	03.02.2024		Имею ли я право сердиться и обижаться?	Знать, что такое обида и как её избежать.	2
<b>4. Я и мой внутренний мир</b>					<b>4</b>
4.1	10.02.2024		Каждый видит мир и чувствует по-своему	Знать о мире эмоции, различать эмоции	2
4.2	17.02.2024		Любой внутренний мир ценен и уникален		2
<b>5. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>					<b>4</b>
5.1	24.02.2024		Трудные ситуации могут научить меня	Знать о школьных страхах. Уметь преодолевать тревожности. Знать о настроении. Уметь совладать им.	2
5.2	09.03.2024		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя		2
<b>6. Я и ты</b>					<b>10</b>
6.1	16.03.2024		Я и мои друзья	Знать правила дружбы. Уметь применять их на практике.	2
6.2	23.03.2024		У меня есть друг	Уметь инициировать разговор.	2
6.3	30.03.2024		Я и мои «колючки»	Знать определения конфликта, виды. Уметь предотвращать и разрешать конфликты.	2
6.4	06.04.2024		Что такое одиночество?	Уметь понимать других.	2
6.5	13.04.2024		Я не одинок в этом мире	Уметь поддерживать и завершать разговор	2
<b>7. Мы начинаем меняться</b>					<b>4</b>
7.1	20.04.2024		Нужно ли человеку меняться?	Знать о себе, о своих возможностях. Уметь принимать себя.	2
7.2	27.04.2024		Самое важное – захотеть меняться		2
<b>8. Итоговое занятие – 18.05.2024</b>					<b>1</b>
<b>Итого:</b>					<b>68</b>

### Формы и виды контроля учебных достижений обучающихся

- устный опрос;

- тест;
- анкетирование;
- самостоятельная работа;
- презентация;

### **Средства обучения**

Для изучения курса по психологии «Поверь в себя», 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; комплект мягкой мебели.

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, сканер.

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

- дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеofilмы, 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.).

### **Учебно-методический комплекс**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.: «Ось-89», 2011г.
2. Грецова А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2007.
3. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 2000 г.
4. Дубровина И. В., Акимов М. К., Борисова Е. М., «Рабочая книга школьного психолога», - М.: «Просвещение», 2011 г.
5. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. -Екатеринбург, 2007 г.
6. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.

7. Победы конфликт! В.И. Екимова, Т.В. Золотова.-М.: Аркти,2008.
8. Подростковый возраст – все ли в норме? В. И. Екимова, А.Г.Демидова.-М.:АРКТИ,2007.
9. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
10. Справочник психолога средней школы.-Ростов н/Д.: «Феникс», 2012
11. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.

#### **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/>.