

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ужовская средняя школа

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Ужовской СШ  
\_\_\_\_\_ Добряева Т.В.  
Приказ №294 от 15.09.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ 5 КЛАССА  
На 2018-2019 год**

**ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я**

34 часа (1 раз в неделю)

Педагог-психолог:

Митякина Татьяна Владимировна

Ужовка 2018г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса «Тропинка к своему я» для 5 класса составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. №1897 от 17.12.2010г
- Курса занятий Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010. – 207 с.
- Основной общеобразовательной программы ГБОУ школы 609 на 2016-2017 учебный год
- Положения ГБОУ школы 609 «О рабочей программе педагога»

### **Место предмета в учебном плане школы.**

Согласно учебному плану ГБОУ школы №609 на 2018-2019 учебный год в 5 классах на изучение курса «Тропинка к своему я» отводится 1 час в неделю. За год - 34 часа.

### **Цели курса:**

Формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

### **Задачи курса:**

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

### **Результаты освоения курса.**

*Метапредметными результатами* изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*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.

*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.

*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.

**Учебно-методический комплект:**

• мет. пособие Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012

**Содержание психокоррекционной программы:**

**Тема 1. Введение в мир психологии. (1 ч)**

*Занятие 1. Зачем человеку занятия психологией?*

**Тема 2. Я – это я.(11 ч)**

*Занятие 2, 3. Кто я, какой я? Занятие 4,5. Я – могу. Занятие 6,7. Я нужен! Занятие 8. Я мечтаю. Занятие 9. Я – это мои цели. Занятие 10,11. Я – это мое детство. Занятие 12. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.*

**Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.(5 ч)**

*Занятие 13. Чувства бывают разные. Занятие 14,15. Стыдно ли бояться? Занятие 16,17. Имею ли я право сердиться и обижаться?*

**Тема 4. Я и мой внутренний мир.(3 ч)**

*Занятие 18, 19. Каждый видит мир и чувствует по-своему. Занятие 20. Любой внутренний мир ценен и уникален.*

**Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?(2 ч)**

*Занятие 21. Трудные ситуации могут научить меня. Занятие 22. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.*

**Тема 6. Я и Ты.(8 ч)**

*Занятие 23. Я и мои друзья. Занятие 24,25. У меня есть друг. Занятие 26,27. Я и мои «колючки». Занятие 28. Что такое одиночество? Занятие 29,30. Я не одинок в этом мире.*

**Тема 7. Мы начинаем меняться.(3 ч)**

*Занятие 31,32. Нужно ли человеку меняться? Занятие 33. Самое важное – захотеть меняться.*

**Обобщение(1 ч)**

*Занятие 34. Заключительное занятие*

**Коррекционная направленность предмета**

Данная программа способствует достижению учеником личностных и метапредметных результатов. Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован,

например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий.

### **Формы контроля**

Входная, промежуточная и итоговая диагностика.

Тематическое планирование на 2016-2017 учебный год.

№ п/п	Наименование тем, занятий	Кол-во часов	В том числе	
			Контроль	Количество практических работ
	<b>Тема 1. Введение в мир психологии.</b>	<b>1</b>		
	Занятие 1. Зачем человеку занятия психологией?	1		
	<b>Тема 2. Я – это я.</b>	<b>11</b>		
	Занятие 2, 3. Кто я, какой я?	2		
	Занятие 4,5. Я – могу.	2		
	Занятие 6,7. Я нужен!	2		
	Занятие 8. Я мечтаю.	1		
	Занятие 9. Я – это мои цели.	1		
	Занятие 10,11. Я – это мое детство.	2		
	Занятие 12. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1		
	<b>Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>	<b>5</b>		
	Занятие 13. Чувства бывают разные.	1		
	Занятие 14,15. Стыдно ли бояться?	2		
	Занятие 16,17. Имею ли я право сердиться и обижаться?	2		
	<b>Тема 4. Я и мой внутренний мир.</b>	<b>3</b>		
	Занятие 18, 19. Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2		
	Занятие 20. Любой внутренний мир ценен и уникален.	1		
	<b>Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?.</b>	<b>2</b>		
	Занятие 21. Трудные ситуации могут научить меня.	1		
	Занятие 22. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1		
	<b>Тема 6. Я и Ты.</b>	<b>8</b>		
	Занятие 23. Я и мои друзья.	1		
	Занятие 24,25. У меня есть друг.	2		
	Занятие 26,27. Я и мои «колючки».	2		
	Занятие 28. Что такое одиночество?	1		
	Занятие 29,30. Я не одинок в этом мире.	2		
	<b>Тема 7. Мы начинаем меняться.</b>	<b>3</b>		
	Занятие 31,32. Нужно ли человеку меняться?	2		
	Занятие 33. Самое важное – захотеть меняться.	1		
	<b>Обобщение.</b>	<b>1</b>		
	Занятие 34. Заключительное занятие.	1		

**Календарно - тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Тип/форма занятия</b>	<b>Планируемые результаты УУД</b>	<b>Виды и формы контроля</b>	<b>ОЭР</b>	<b>Примечание</b>
<b>I</b>	<b>Введение в мир психологии – 1 ч</b>						
1		Зачем человеку занятия психологией?	Игра	Обобщить знания о гос. символах страны. Развить внимание, мышление, зрительную память, актерские способности	Фронтальный опрос	Аудио проигрыватель	
<b>II</b>	<b>Я – это я – 11 ч</b>						
2		Кто я, какой я?	Коррекционно-развивающие занятие	Уточнить представления о семье, воспитать любовь к своей семье. Развитие памяти. Мышления.	Фронтальный опрос		
3		Кто я, какой я?	Коррекционно-развивающие занятие	Развить пространственную ориентацию, мышление, акцентировать внимание на положительные качества, присущих каждому	Фронтальный опрос	Компьютер	
4		Я – могу.	Диагностика	Развить внимание, мышление. Результат диагностики	Диагностические задания	Компьютер	

5		Я – могу.	Индивидуально-групповое занятие	Расширить представления о воде. Развить пространственную ориентацию, мышление, быстроту реакций.	Фронтальный опрос		
6		Я нужен!	Коррекционно-развивающие занятие	Уточнить представление о ценности земли, воспитать любовь к земле.	Карточки с заданиями	Компьютер	
7		Я нужен!	Коррекционно-развивающие занятие	Развить внимание, мышление, воображение, речь. Расширить представления о кулинарии	Карточки с заданиями		
8		Я мечтаю.	Коррекционно-развивающие занятие	Познакомить учащихся с понятием крылатые выражения , развить внимание.	Фронтальный опрос	Компьютер	
9		Я – это мои цели.	Индивидуально-групповое занятие	Дать первоначальное представление о кинематографе. Развить зрительную память, мышление, воображение.	Карточки с заданиями		
10		Я – это мое детство.	Игра	Углубить знание о Пушкинских сказках. Развить внимание, мышление, воображение,	Индивидуальные задания	Аудио проигрыватель	
11		Я – это мое детство.	Индивидуально-групповое занятие	Продолжить работу по систематизации знаний. Развить внимание, мышление, воображение.	Фронтальный опрос		
<b>III</b>	<b>Я имею право чувствовать и выразить свои чувства – 5 ч</b>						

12		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Коррекционно-развивающие занятие	Создать хорошее настроение, развить воображение, память творческую ориентацию	Фронтальный опрос	Компьютер	
13		Чувства бывают разные.	Индивидуально-групповое занятие	Расширить представление о пернатых. Развить внимание, мышление, воображение	Карточки с заданиями	Компьютер	
14		Стыдно ли бояться?	Коррекционно-развивающие занятие	Дать представление об Олимпийских играх, развить память внимание, мышление	Фронтальный опрос		
15		Стыдно ли бояться?	Викторина	Развить внимание, мышление, в том числе нестандартное, воображение, пространственную ориентацию.	Фронтальный опрос		
16		Имею ли я право сердиться и обижаться?	Коррекционно-развивающие занятие	Дать представление об особенностях циркового искусства. Развить внимание, логическое мышление.	Карточки с заданиями	Компьютер	
17		Имею ли я право сердиться и обижаться?	Викторина	Развить внимание, творческое мышление, память, воображение, чувство ритма.	Фронтальный опрос		
<b>IV</b>	<b>Я и мой внутренний мир – 3 ч</b>						
18		Каждый видит мир и чувствует по-своему.	Коррекционно-развивающие занятие	Познакомить с понятием классическая музыка Развить внимание, слуховую память,	Фронтальный опрос		



				мышление, в том числе нестандартное.			
19		Каждый видит мир и чувствует по-своему.	Коррекционно-развивающие занятие	Познакомить с видами памяти. Развить память.	Фронтальный опрос	Компьютер	
20		Любой внутренний мир ценен и уникален.	Игра	Расширить знания о народном празднике, развить речь, артистические способности.	Индивидуальный опрос	Аудио проигрыватель	
<b>V</b>	<b>Кто в ответе за мой внутренний мир? – 2 ч</b>						
21		Трудные ситуации могут научить меня.	Коррекционно-развивающие занятие	Развить внимание, память, логическое мышление. Результаты диагностики.	Тесты		
22		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Диагностик	Развить внимание, речь. Результаты диагностики.	Тесты	Компьютер	
<b>VI</b>	<b>Я и ты – 8 ч</b>						
23		Я и мои друзья.	Коррекционно-развивающие занятие	Уточнить представление о понятии «абракадабра». Развить внимание, нестандартное мышление.	Фронтальный опрос		
24.		У меня есть друг.	Коррекционно-развивающие занятие	Развить внимание, память ориентацию в пространстве, речь	Фронтальный опрос	Компьютер	
25		У меня есть друг.	Викторина	Углубить представление о ценности книги, развить	Карточки с заданиями		

				внимание, фантазию, воображение.			
26		Я и мои «колючки».	игра	Расширить знания о яблоках. Развить внимание, память, мышление, артистические способности	Индивидуальный опрос	Аудио проигрыватель	
27		Я и мои «колючки».	Коррекционно-развивающие занятие	Научить отличать хорошую шутку от плохой. Развить внимание, логическое мышление, в том числе нестандартное.	Индивидуальный опрос		
28		Что такое одиночество?	Игра	Дать представление о ценности времени, развить память, внимание, мышление.	Карточки с заданиями	Компьютер	
29		Я не одинок в этом мире.	Коррекционно-развивающие занятие	Познакомить с историей возникновения часов. Развить память, мышление пространственную ориентацию.	Фронтальный опрос		
30		Я не одинок в этом мире.	Диагностика	Познакомить с содержанием праздника Ивана Купалы. Результаты диагностики.	Диагностические задания		
<b>VII</b>	<b>Мы начинаем меняться – 3 ч</b>						
31		Нужно ли человеку меняться?	Индивидуально-групповое занятие	Расширить представление о головоломках. Результаты диагностики	Фронтальный опрос		

32		Нужно ли человеку меняться?	Игра	Дать представление о современном производстве бумаги. Развить память, внимание, логическое мышление	Фронтальный опрос	Аудио проигрыватель	
<b>Обобщение – 1 ч</b>							
33		Самое важное – захотеть меняться.	Коррекционно-развивающие занятие	Познакомить с одной из версий истории возникновения плюшевого мишки. Развить память, внимание, логическое мышление.	Задания с карточек	Компьютер	
34		Заключительное занятие	Коррекционно-развивающие занятие	Погрузить детей в атмосферу времен ВОВ, познакомить с именами героев. Развить память, внимание, мышление.	Фронтальный опрос		