Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 18

с углубленным изучением отдельных предметов города Невинномысска

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШУМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **«Согласовано»**  Председатель  методического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **«Утверждено»**  Директор МБОУ СОШ №18  города Невинномысска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.И. Голоюх / |
| Протокол ШУМО  №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. | Протокол  методического совета  №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. | Приказ  №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

основного общего образования

спецкурса "Тропинка к своему Я"

г. Невинномысск

2016 год

Пояснительная записка

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

**Цель программы:** развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено.

**Задачи:**

1. Изучить особенности развития учащихся.
2. Развивать у детей навыки общения, толерантности
3. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
4. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.
5. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

**Принципы проведения занятий.**

* + Создание психологом личностно-ориентированного стиля общения с учащимися.
  + Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
  + Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.
  + Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.
  + Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Программа рассчитана на детей 10 -11 лет и состоит из занятий, которые проводятся 1раз в неделю. Общее количество часов в учебном году - 16.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы и приёмы:

- игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.),

- психогимнастика,

- рисуночные методы,

- техники и приёмы саморегуляции,

- элементы сказкотерапии,

- беседы и др.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога;

- учиться высказывать свое мнение;

- учиться работать по предложенному плану;

- учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир.

*Познавательные УУД:*

- ориентироваться в системе знаний, отличать новое от уже известного;

- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса. *Коммуникативные УУД:*

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- слушать и понимать речь других;  
- пересказывать текст;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тема | Кол-во часов | Форма проведения | Домашнее задание |
|
| 1 | Зачем нужны занятия по психологии? | 1 | Занятие-практикум | Нарисовать счастливого человека |
| 2 | Кто я, какой я? | 1 | Занятие-практикум | Написать сочинение на тему «Какой я и чем отличаюсь от остальных» |
| 3 | Я – могу. | 1 | Игровой тренинг | Рисунок «Мой портрет в лучах солнца» |
| 4 | Я – нужен! Я мечтаю. | 1 | Игровой тренинг | Написать маленькое сочинение на тему «Мои мечты» |
| 5 | Я – это мои цели. | 1 | Занятие-практикум | Составить план достижения цели |
| 6 | Я – это мое детство, настоящее, будущее | 1 | Занятие-практикум | Дорисовать рисунки на тему «Я сегодня и Я в будущем |
| 7 | Чувства бывают разные. | 1 | Занятие-практикум | Наблюдение за поведеним окружающих |
| 8 | Стыдно ли бояться? | 1 | Занятие-практикум | Записать типичные страхи пятиклассников |
| 9 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 | Игровой тренинг | Рисунки на тему «Подросток рассердился, обиделся». |
| 10 | Каждый видит и чувствует мир по-своему. | 1 | Игровой тренинг | Упражнение «Психологические примеры» |
| 11 | Любой внутренний мир ценен и уникален. |  | Игровой тренинг | Дорисовать сою собственную планету |
| 12 | Трудные ситуации могут научить меня. | 1 | Игровой тренинг | Записать качества, составляющие внутреннюю силу |
| 13 | Я и мои друзья. | 1 | Игровой тренинг | Записать основной смысл сказки «Светлячок» А. Безотосова и основные качества, которыми должны обладать друзья |
| 14 | Я и мои «колючки». | 1 | Игровой тренинг | Записать список «колючек» |
| 15 | Что такое одиночество? | 1 | Игровой тренинг | Записать качества, необходимые для того, чтобы избежать одиночества |
| 16 | Нужно ли человеку меняться? | 1 | Игровой тренинг | Дописать собственные наблюдения за своими изменениями |

Литература

1. О.В. Хухлаева Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). - 2-е изд.-М.: Генезис, 2008. – 207 с.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.- 122 с.
3. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И. В. Дубровиной М. Издательский центр «Академия», 1995.
4. А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, А.Н. Прихожан, Н.Н. Толстых «Методические рекомендации по ведению «Уроки психологии в школе» под редакцией Дубровиной. Просвещение 2003 г.
5. Коломинский Я.А. «Человек: психология». М.: Просвещение, 1980.
6. [Методика преподавания психологии: Учебное пособие](http://www.childpsy.ru/lib/books/id/8520.php). Спб.: Питер , издание 1-е, 2005. - 256 с.
7. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие /К.Фопель. – М., 2001.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: В 2 кн. – М., 1999.