

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование
«Муниципальный округ Киясовский район
Удмуртской Республики»
МКОУ «Атабаевская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
начальных классов

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МКОУ
«Атабаевская СОШ»

Приказ № 104
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Психологические занятия»
для обучающихся 5 класса

Атабаево 2023

Рабочая программа учебного курса «Психология» составлена на основе
Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Психология/Е.В.Селезнева ООО «Издательство Аст», 2001.

1. Уроки практической психологии в школе: Учебное пособие. Л.В.Строганова. «Педагогическое общество России», 2005.
2. Я-подросток. Мир эмоций. А.В.Микляева. Программа уроков психологии. «Речь» С-П, 2003.
3. Психология. Разработки занятий. Сост. Мухаметова Р.М.. Изд-во «Корифей», 2006.
4. Ресурсы интернета. Сайт «1 сентября», «Ваш психолог».

Рабочая программа разработана на основе Программы учебного курса по психологии «Психология для младших школьников» В. Н. Карандашова (Курс комплексного развития младшего школьника: программа, занятия, дидактические материалы / Волгоград: Учитель, 2011. – 319с.

5 класс – это сложный период для ребенка. Успешность адаптации зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько пятиклассник умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками.

Ученик, которому комфортно в школе и в классе среди детей и с теми учителями, которые его учат, лучше усваивает учебную программу, меньше болеет, легче переносит возникающие трудности.

Критериями эффективности уроков психологии выступают: снижение уровня школьной тревожности, повышение групповой сплоченности, позитивная динамика эмоционального развития ребенка, повышение уверенности в себе и своих возможностях. На решение этих задач и направлен учебный курс «Психология».

Цель: помочь ученику стать духовно-развитой и социально-адаптированной личностью через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание себя, человеческих отношений.

Задачи:

- Дать школьнику знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- Способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;
- Способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- Совершенствовать коммуникативные навыки.

Учебный курс проводится в форме тренингов, экскурсий, индивидуальное и групповое консультирование, практические семинары, «круглые столы», ролевые игры. Системно-деятельностный подход способствует более прочному закреплению полученных знаний, сохранению интереса.

Программа «Психология» рассчитана для учащихся 5 класса (11-13 лет), объемом 34 часа в год (1 час в неделю).

3. Тематическое планирование
Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во час	Основные понятия, практические знания
	Введение в психологию	2	
1	Что такое психология?	1	Введение. Правила ТБ. Профессия психолог, психологические центры в Удмуртии (Ижевске)
2	Внутренний мир человека. Творческая работа: «Доброе пожелание себе »	1	«Сказка». Релаксация
	Познание мира и себя в нем	4	
3	Кто Я? Какой Я? Творческая работа: «Кто Я? Какой Я?»	1	Обучение саморегуляции. Упражнение «Волны»
4	Самооценка, или что я думаю о себе.	1	Термин «психическое здоровье». Упр. «Снежный ком» Профессия психотерапевт
5	Что я могу и чего не умею?	1	Релаксация. Упр. «Чемодан в дорогу», Знаменитые люди Киясовского района
6	Мои достоинства и недостатки. Творческая работа: «Мои достоинства и недостатки»	1	Термин «эмпатия». Упр. «Горячий стул»
	Общение	6	
7	Мой круг общения.	1	Психологическая безопасность. Упр. «Поменяйтесь местами те...». Профессии типа человек-человек, Мои друзья в разных городах Удмуртии.
8	Дистанция в общении.	1	Эффективное общение. Упр. «Колодец обид»
9	Принципы взаимопонимания	1	Психологическая дистанция. Упр. «Необитаемый остров»
10	Нет друга, так ищи. А нашел – береги. Творческая работа: «Правила дружбы, взаимопонимания ».	1	Безконфликтное общение
11	Учимся быть толерантными.	1	Толерантность . Упр. «Карусель», Удмуртия – многонациональная республика
12	Психологическая культура человека.	1	Саморегуляция. Игра «Полет на ковре-самолете»
	Эмоции	4	
13	В мире эмоций.	1	Эмоциональный самоконтроль. Тренинг «Замороженные» Профессии типа человек-природа

14	Положительные и отрицательные эмоции. Творческая работа: «Рисуем свои эмоции»	1	Как разрядить отрицательные эмоции. Упр. «Спустим пары»
15	Как пережить стресс?.	1	Разрядка остаточного напряжения. Игра «Поймай комара»
16	Правила управления эмоциями. Творческая работа: оформить памятку по теме урока.	1	Упр. «Письмо»
	Личность	4	
17	Как стать Личностью?	1	Внутренний ресурс. Игра «Маяк» Профессии типа человек-знак, знаменитые личности деревни Атабаево.
18	Учимся планировать свои дела.	1	Тренинг «Подснежник»
19	Мои личностные качества	1	Развитие эмпатии. Упр. «Доверчивый столб»
20	Декларация твоей самооценки.	1	Повышение самооценки. Игра «Ладощка»
	Развитие познавательных способностей	11	
21	Познавательные процессы	1	Обучение навыкам расслабления. Профессии типа человек-техника. Игра «Пантомима»
22	Внимание. Методы исследования внимания.	1	«Автопортрет», физкультминутка
23	Память. Методы исследования памяти.	1	Физкультминутка
24	Приемы развития внимания.	1	Как развивать свое внимание. Игра «Что в нем нового»
25	Приемы развития памяти.	1	Как развивать свою память
26	Восприятие. Методы исследования восприятия.	1	Визуализация. Физкультминутка
27	Приемы развития восприятия.	1	Как развивать свое восприятие
28	Воображение. Методы исследования воображения.	1	Комплекс дыхательной гимнастики. Визуализация
29	Приемы развития воображения. Творческая работа: дорисовать 20 кругов до образа.	1	Как развивать свое воображение
30	Мышление. Методы исследования мышления.	1	Упражнения для тренировки зрения
31	Приемы развития мышления.	1	Как развивать свое мышление
	Повышение самопознания, самостоятельности, саморазвития	3	
32	Мотивационный тренинг.	3	Здоровая мотивация. Профессии типа человек-художественный образ
33	Тренинг общения. Творческая работа: коллаж «Я и	1	Визуализация

	мир вокруг меня»		
34	Тренинг уверенности в себе.	1	«Мысленное путешествие»
	Итого	34	

Литература для учителя

Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Психология/Е.В.Селезнева ООО «Издательство Аст», 2001.

5. Уроки практической психологии в школе: Учебное пособие. Л.В.Строганова. «Педагогическое общество России», 2005.

6. Я-подросток. Мир эмоций. А.В.Микляева. Программа уроков психологии. «Речь» С-П, 2003.

7. Психология. Разработки занятий. Сост. Мухаметова Р.М.. Изд-во «Корифей», 2006.

8. Ресурсы интернета. Сайт «1 сентября», «Ваш психолог».