**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. | **«Согласовано»**  Руководитель МСШ  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. | **«Утверждено»**  Руководитель МБОУ СОШ №7  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по психологии, 5 классы

Составил: Бутрова А. А., педагог-психолог

г. Куса, 2013

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Факультатив направлен на познание самого себя, воспитание нравственно-этического поведения и развитие коммуникативности.

На этом курсе обучающиеся познакомятся с основными понятиями психологии как науки. Научатся выявлять свои индивидуальные особенности, а также смогут лучше познать себя. Курс позволит им усвоить приемы самопознания и упражнения по развитию скрытых способностей, обучиться основам самостоятельного принятия решения. В ходе занятий по программе ребята учатся: анализировать собственные интересы, склонности, потребности; соотносить их с имеющимися возможностями; на основе полученной информации, рассмотрев все возможные варианты, самостоятельно принимать правильное решение.

**Цель программы -** раскрыть сильные стороны и индивидуальные качества личности, которые могут в последствии стать стержневыми, определят его жизненный путь.  
  
**Задачи:**  
  
• педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания;  
  
• ознакомить с понятиями: психология, Я -концепция, личность, самооценка, индивидуальность, индивид, эмоции, чувства, темперамент.  
  
• выявить интересы, склон­ности и способности подростка;  
  
• сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку;  
  
• подвести к осознанию не­обходимости и постановке це­лей самосовершенствования.

В пятом классе (10-11 лет) меняется социально-педагогическая ситуация разви­тия ребёнка: он включается в новую систему отношений и об­щения со взрослыми и товари­щами, занимая среди них новое место, выполняя новые функ­ции. Пятый класс — это ранний подростковый возраст.

По сравнению с младши­ми школьниками, подросток имеет дело не с одним, а со многими учителями; это, по вы­ражению Л.И. Божович, эманси­пирует подростков от непосред­ственного влияния взрослых. Учитель для них уже не такой непререкаемый авторитет, как в начальной школе. Учение оста­ётся главным видом деятельно­сти подростка, а основной, ве­дущей становится деятельность общения, включение в группо­вую деятельность (трудовую, спортивную).  
Характерная особенность всего подросткового периода (10-15 лет) — всё возрастаю­щее стремление стать взрос­лым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отме­жеваться от всего явно детско­го и присвоить образцы (часто худшие) взрослой жизни.  
 Познавательные процессы продолжают совершенствовать­ся: произвольность внимания, восприятия, память, способнос­ти к обобщению, понятийному (абстрактному) мышлению, вы­делению существенного, анали­зу, рефлексии. Просыпается ин­терес к самому себе, своему внешнему облику, своим спо­собностям. Развиваются инте­ресы, подросток пробует себя в различных сферах (коллекцио­нирование, уход за животными, увлечение искусством, техникой и т.п.)  
 В нравственной сфере пя­тиклассник начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы: Кто я? Какой я? Что такое жизнь? Это возраст ис­следования своего «Я». Начина­ют осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарище­ство, долг, честь), отсюда стремление иметь верного, по­нимающего друга.  
 Содержание программы часто касает­ся чувствительных, интимных сторон личности подростка, по­этому особо важное значение имеет личностно ориентирован­ный, индивидуальный подход к подростку, учёт его индивиду­альных особенностей. В поведении подростка заметны циклические перепады психического и физи­ческого состояния. Одни и те же подростки в период подъёма активны, общительны, а во вре­мя спада апатичны, раздражи­тельны, резко реагируют на ма­лейшие укоры, обвинения в свой адрес. У подростков появ­ляются неадекватная само­оценка, комплексы неполноцен­ности, связанные с пережива­нием своих недостатков, часто мнимых, в отношении которых они болезненно ранимы. Завы­шенная самооценка ведёт к раз­витию самомнения, нахальства, болезненного самолюбия, обид­чивости, эгоцентризма, а зани­женная — рождает тревожность, неуверенность, страхи, ижди­венчество, лень. Одна из глав­ных задач программы— формировать адекват­ную самооценку.   
 Составление образа «Я» на основе анализа само- и вза­имооценок и анализа представ­ляет для пятиклассников основ­ное упражнение и играет роль системообразующего зве­на в методике изложения мате­риала курса.  
 В течение года учащиеся оценивают себя по пятнадцати аспектам Я — концепции.  
Несомненно, эти оценки имеют приближённый качественный характер, но спо­собствуют расширению и углуб­лению самопознания.  
 В самопознании подростка главное выявить собственные положительные качества, потен­циалы, способности. Рассмот­рение в самом себе таких нрав­ственных качеств, как доброта, честность, совестливость, стыд, порядочность, благородство, позволит подросткам противо­стоять негативному воздей­ствию массовой информации, и т.п.   
 Вовлекая подростка в про­цесс познания себя, необходи­мо в первую очередь раскрыть ему его потенциальные возмож­ности, убедить в том, что он способен развивать, трениро­вать, изменять, совершенство­вать себя. В процессе самовос­питания имеет значение выяв­ление и осознание собственных отрицательных, нежелательных качеств.  
 Таким образом, познание себя — тот центр, опорный, от­правной пункт, из которого ис­ходят все направления самосо­вершенствования личности: са­мовоспитание, самообразова­ние, самоутверждение, самооп­ределение.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | Введение в мир психологии. Зачем человеку нужна психология. | 1 |
| 2 | Образ «Я» или Я -концепция | 1 |
| 3 | Я и окружающие | 1 |
| 4 | Я - личность | 1 |
| 5 | Оценивание себя или самооценка | 1 |
| 6 | Сходство и различие наших «Я» | 1 |
| 7 | «Как я воспринимаю окружающий мир» | 1 |
| 8 | Я- это мои цели | 1 |
| 9 | Внимание | 1 |
| 10 | Воображение и творческие способности | 1 |
| 11 | Эмоции и чувства | 1 |
| 12 | Настроение | 1 |
| 13 | Темперамент | 1 |
| 14 | Общение. Разнообразные средства общения | 1 |
| 15 | Конфликт. Технологии преодоления конфликтных ситуаций. | 1 |
| 16 | Я в мире профессий | 1 |
| 17 | Итоговый урок | 1 |

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ:**

**ТЕМА № 1** Введение в мир психологии.

Приветствие, знакомство с группой. Знакомство с понятием «психология», для чего нужна психология человеку. Упражнение «Счастье», рисунок счастливого человека.

**ТЕМА № 2** Образ «Я» или Я -концепция.

Знакомство с собой. Вводятся понятия «психические качества» и «Я -концепция». Упражнение «Узнавание», «Моё многогранное Я»

**ТЕМА № 3** Я и окружающие.

Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими» , Упражнение « Я в различных жизненных ролях». Ситуация-проба «Разберитесь в людях»

**ТЕМА № 4** Я – личность.

Знакомство с понятиями «личность», «человек», «образ Я». Игра «Зеркало», упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо?»

**ТЕМА № 5** Оценивание себя или самооценка.

Знакомство с понятием «самооценка», завышенная, заниженная и достоверная самооценка. Рекомендации «Как наблюдать за собой и как оценивать себя». Упражнение «Самооценка своих представлений о себе».

**ТЕМА № 6** Сходство и различие наших «Я»

Упражнение «Что у нас общего?», «Выяснение сходства и различий», «Я – индивидуальный». Новые понятия: «индивид», «индивидуальность».

**ТЕМА № 7** Как я воспринимаю окружающий мир.

Знакомство с понятиями «ощущение», «представление», «восприятие». Упражнение « Знаю ли я своего друга (подругу)?», «Иллюзии восприятия»

**ТЕМА № 8** Я – это мои цели.

Упражнение «Если бы я был…»

Упражнение «Фильм о моей жизни»

Метод «Маршрут успеха».

**ТЕМА № 9** Внимание.

Знакомство с понятием «внимание» и видами внимания. Упражнение «Проверка внимания соседа», «Что изменилось?», «Самооценка внимания» Упражнение-игра «Муха», упражнение-тест «Насколько Вы внимательны?»

**ТЕМА № 10** Воображение и творческие способности.

Знакомство с понятием «воображение». Упражнение «Портрет инопланетянина», «Придумай предложения», «Я – воображающее, фантазирующее». Рекомендации «Развивайте воображение»

**ТЕМА № 11** Эмоции и чувства.

Знакомство с понятиями «эмоции», «чувства», «Я -эмоциональное». Упражнение «Эмоции в мимике». Игра "Ассоциации". Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами.

**ТЕМА № 12** Настроение.

Знакомство с понятием «настроение». Упражнение «Что может повлиять на ваше настроение», «Опишите настроение», «Контроль за настроением».

**ТЕМА № 13** Темперамент.

Знакомство с понятием «темперамент», типы темперамента. Тест на темперамент. Упражнение «Мой темперамент».

**ТЕМА № 14** Общение. Разнообразные средства общения.

Знакомство с понятиями «общение».Виды общения, средства общения.

**ТЕМА № 15** Конфликт. Технологии преодоления конфликтных ситуаций.

Обсуждение понятия "конфликт". Причины конфликтов. Упражнение "На мостике". Ролевое проигрывание ситуации "Дай мне книгу!" Беседа: Приёмы - техники выхода из проблемных ситуаций. Упражнение "Комплименты".

**ТЕМА № 16** Я в мире профессий.

Что значит слово «профессия». Игра-разминка «Ассоциации».

Мини-лекция «Пять типов профессий», Игра «Подскажи словечко».

**ТЕМА № 17** Итоговый урок.

Подведение итогов курса психологии.