**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Первый раз в пятый класс**» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования, а также планируемых результатов основного общего образования.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закона РФ «Об образовании в РФ» (ФЗ –273);

2.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый 06 октября 2010 г. № 373;

3.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

4.Учебного плана МОУ «Бельская СОШ» 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс» ориентирована на учащихся 5-ых классов. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 34 учебных часа в год. Данное количество часов, содержание предмета полностью соответствуют варианту авторских программ по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2017), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2015).

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

• умение осознавать требования учителя и соответствовать им;

• умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;

• умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;

• навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;

• навыки уверенного поведения;

• навыки совместной (коллективной) деятельности;

• навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;

• навыки самоподдержки;

• навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

**Цели и содержание программы:**

**Цель**- способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы **задачи:**

• формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;

• формирование устойчивой учебной мотивации детей;

• создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;

• повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;

• освоение детьми школьных правил;

• выработка норм и правил жизни класса;

• формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;

• развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Характеристика основных этапов работы

*На первом этапе* работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

*На втором этапе* проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

*На третьем этапе* продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношение педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

*На четвертом этапе* особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

*На пятом этапе* происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Нижеуказанные пособия позволяют организовать **методическое**обеспечение внеурочной деятельности «**Первый раз в пятый класс**» в 5 классе:

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2017),
2. Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2015

**Предполагаемый результат:** снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Методы и техники, используемые в программе:

1. *Ролевые игры.*Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.*Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.*Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

*4. Моделирование образцов поведения.*Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

Принципы работы тренинговой группы:

*Принцип добровольного участия в работе группы.*Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

*Принцип обратной связи.* В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

*Принцип самопознания*. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

*Принцип равноправного участия*. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

*Принцип психологической безопасности.* Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

Структура занятия:

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия,*выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания.*Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

*Разминка*включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

*Обсуждение домашнего задания*проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденное го материала.

*Основная часть занятия*включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

*Обсуждение итогов занятия,*или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Начинаются занятия с пятиклассниками со второй недели сентября.

Программа тренинга рассчитана на 35 занятий по 1академическому часу. Занятия поводятся 1 раз в неделю.

**Календарно - тематическое планирование -34 учебных часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Решаемая проблема** | **Планируемые результаты** | **Дата** |
| **метапредметные результаты** | **личностные результаты** | **План** | **факт** |
| 1 | Создание группы | **1** | Сформировать группу участников;- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;- выяснить ожидания детей;- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы. | Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;-  задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;- работать в группе,**-** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им. | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах- формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности. |  |  |
| 2 | Здравствуй, пятый класс! | **1** | Дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе. | Проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;- устанавливать целевые приоритеты;- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им. | Формирование ответственного отношения к учению,- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;- формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками. |  |  |
| 3 | Находим друзей | **1** | Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;- повысить самооценку детей. | Работать с метафорами,- понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;-осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;  - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;- формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками. |  |  |
| 4 | Узнай свою школу | **1** | Помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;-  строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;- основам коммуникативной рефлексии;- устанавливать целевые приоритеты;- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | Формирование ответственного отношения к учению,- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. |  |  |
| 5 | Что поможет мне учиться? | **1** | Помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;- способствовать формированию учебных навыков;- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии. | Проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;- устанавливать причинно-следственные связи;- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;- планировать пути достижения целей;- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. |  |  |
| 6 | Легко ли быть учеником? | **1** | Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности | Устанавливать причинно-следственные связи;- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;К: - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,  а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде. |  |  |
| 7 | Чего я боюсь? | **1** | Научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;— снизить школьную тревожность. | Устанавливать причинно-следственные связи;- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;-организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;-осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;- основам коммуникативной рефлексии;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания. | Формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. |  |  |
| 8-9 | Трудно ли быть настоящим учителем**?** | **2** | Расширение и обогащение навыков общения с учителями;- формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки;- коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях. | Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;-организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые сообщества;- формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. |  |  |
| 10-11 | Конфликт или взаимодействие? | **2** | Общение в конфликте конструктивное разрешения конфликтов;умение свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли. | Проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;- - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;-осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;- формирование коммуникативной компетентности - формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни. |  |  |
| 12 | Работа с негативными переживаниями | **1** | Повышение эмоциональной устойчивости детей;- формирование навыков принятия собственных негативных эмоций;- формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания. | Работать с метафорами,- понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;- планировать пути достижения целей;- устанавливать целевые приоритеты;- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. | Формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни;- развитие эстетического сознания через творческую деятельности эстетического характера. |  |  |
| 13 | Кто Я, какой Я? | **1** | Способствовать осознанию своих качеств, повышение са­мооценки | Работать с метафорами- понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.К: - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;-осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;- основам коммуникативной рефлексии;- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | Воспитание российской гражданской идентичности; осознание своей этнической принадлежности, усвоение гуманистических, демократических ценностей российского общества;- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |  |  |
| 14 | Я могу! | **1** | Осознание своих качеств и повышение самооценки. | Проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде. |  |  |
| 15 | Я нужен! | **1** | Формирование позитивной Я-концепции | Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;- работать в группе **—** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;- планировать пути достижения целей. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;- формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками. |  |  |
| 16 | Я мечтаю | **1** | Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,  формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде. |  |  |
| 17 | Я - это мои цели! | **1** | Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков | Давать определение понятиям;- устанавливать причинно-следственные связи;- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;-организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;- планировать пути достижения целей;- устанавливать целевые приоритеты. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 18 | Я – это мое детство | **1** | Формирование позитивной Я-концепции | Работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации | Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; |  |  |
| 19 | Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее | **1** | Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе осознанного выбора и построения дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде. |  |  |
| 20 | Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные. | **1** | Способствовать рефлексии эмоциональных состояний;- способствовать адекватному самовыражению. | Работать с метафорами,- понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- основам коммуникативной рефлексии;- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |  |  |
| 21 | Стыдно ли бояться? | **1** | Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем. | Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;- формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни. |  |  |
| 22 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | **1** | Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций. | Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;- формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни. |  |  |
| 23 | Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по – своему. | 1 | Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего миракаждого человека | Работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;- планировать пути достижения целей;- устанавливать целевые приоритеты. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. |  |  |
| 24 | Любой внутренний мир ценен и уникален | 1 | Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека | Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- работать в группе**-** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. |  |  |
| 25 | Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации? | 1 | Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли | Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;- планировать пути достижения целей;- устанавливать целевые приоритеты;- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров. | Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. |  |  |
| 26 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя и она обязательно найдется. | 1 | Научить находить и использовать психологические ресурсы | Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им. | Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. |  |  |
| 27 | Я и ТЫ. Я и мои друзья | 1 | Обсудить проблемы подростковой дружбы. | Работать с метафорами- понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;-осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | -Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. |  |  |
| 28 | Я и мои «колючки». | 1 | Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы. | Устанавливать причинно-следственные связи;- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- работать в группе **—** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. |  |  |
| 29 | Что такое одиночество? | 1 | Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии. | Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;-организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров. | Формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни;- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. |  |  |
| 30 | Я не одинок в этом мире. | 1 | Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии. | Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;-организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. |  |  |
| 31 | Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться? | 1 | Помочь подросткам осознать свои изменения | -Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 32 | Самое важное – захотеть меняться | 1 | Мотивировать подростков к позитивному самоизменению. | Основам реализации проектно-исследовательской деятельности;- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;- планировать пути достижения целей;- устанавливать целевые приоритеты;- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,  осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде. |  |  |
| 33 | Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия. | 1 | Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью | Устанавливать причинно-следственные связи;- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;- планировать пути достижения целей;- устанавливать целевые приоритеты;- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. |  |  |
| 34 | Агрессия со стороны. Как на нее реагировать? | 1 | Научиться контролировать собственное аг­рессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других | Устанавливать причинно-следственные связи;- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;- основам коммуникативной рефлексии;- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;- формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми. |  |  |

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

**В результате изучения данного курса обучающиеся 5 класса получат возможность формирования**

**Личностных результатов:**

* Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
* В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.

**Метапредметных результататов** :

Регулятивные УУД:

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
* Учиться совместно с психологом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

* Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью психолога.
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.

Коммуникативные УУД:

* Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Читать и пересказывать текст.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Основные результаты***

* Низкий  уровень тревожности
* Высокая и нормальная самооценка
* Позитивное отношение к себе и своей личности
* Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами
* Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению
* Средний и высокий уровень познавательных процессов.

***Основные умения и навыки***, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

* Умение осознавать требования учителя и соответствовать им
* Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами
* Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
* Умение общения и достойного поведения с одноклассниками
* Навыки коллективной деятельности.

 ***Формы контроля:***

* Применение проективных методик диагностики (н-р, «Школа зверей»)
* Наблюдение  и ведение индивидуальных карт.

**Материально-техническое обеспечение курса**

Для изучения курса «Психология», 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.

Т***ехнические 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, ксерокс, сканер.

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

-дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса;

*Б****иблиотечный 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.);

-  художественные альбомы, содержащие иллюстрации к основным разделам курса.

**Литература, электронные ресурсы.**

***Литература для обучающихся***

1. *Васильченко К.В.* Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 2018 г.
2. *Гуревич П.С.* Человек. – М.: Дрофа, 2015г.
3. *Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л.* Для тебя и о тебе.- М. «Просвещение» 2017 г. .
4. *Коломинский Я.Л.* Человек: психология.- М. «Просвещение», 2016 г.
5. *Леви В.Л.* Вагон удачи. – М.: Метафора, 2016.

***Литература для педагога-психолога***:

1. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. - М.:изд.-во «Ось-89», 2018г.
2. *Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П.* Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 2017 г.
3. *Козлов Н.И.* Лучшие психологические игры и упражнения.-Екатеринбург,2017 г.
4. Конфликтология в школе. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений/ Под редакцией С.В. Баныкиной, М., 2018
5. *Микляева А.В. Я –* Подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2017 г.
6. *Микляева А.В. Я* – Подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2019г.
7. *Микляева А.В. Я* – Подросток.Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2017 г.
8. *Плахотникова И.В.* Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербуи – М, 2019
9. *Пономаренко П.П., Белоусова Р.В.* Основы психологии для старшеклассников.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2016 г.
10. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2018 г.
11. *Смирнова Е.Е.* На пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2017.
12. *Фопель К.* Создание команды. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2019.
13. *Фопель К*. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2017.

***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. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: http: //www.psycatalog. ru
7. «Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией» , режим доступа: http://explorateur.narod.ru/library.htm
9. «Антистресс», режим доступа: http://marks.on.ufanet.ru
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие» , режим доступа: http://psylib.kiev.ua.