

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
Управление образования администрации города Невинномысска
МБОУ СОШ № 20 города Невинномысска

СОГЛАСОВАНО

Председатель методического
совет


Голоух Г.И.

Протокол №6
от «21» 08. 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Ткачева Е.А.



Приказ №135
от «22» 08. 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спецкурса «Адаптация к школе»

для обучающихся 5-х классов

город Невинномысск, 2023

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром

Обучение пятиклассников в средней школе — вторая и очень значительная ступень в их школьной жизни. От степени освоения ими новой учебной деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребенка, развитие его как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

Программа предмета «Адаптация к школе» учитывает, что у школьников 5 класса сложный возрастной период, связанный с переходом в среднюю школу, но который одновременно является благоприятным временем для пробуждения у детей интереса к самому себе, для постепенного понимания своих возможностей, способностей, особенностей характера, темперамента, для развития и укрепления доверия к себе, чувства собственного достоинства.

Рабочая программа ориентирована на обучающихся 5-го класса. Уровень изучения предмета - базовый. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 34 учебных часов в год.

Цель: Адаптация учащихся к среднему звену школы, развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы.

Для достижения поставленной цели в 5 классе необходимо решение следующих **задач:**

- совершенствовать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других, адекватного отношения к своим успехам и неудачам;
- формировать у учащихся представление о себе как о человеке с большими возможностями развития, способствовать повышению самооценки;
- обучение учащихся способам осознания и отреагирования эмоций;
- способствовать повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Кол-во часов
1	Образ «Я»	11
2	Мир эмоции	11
3	Общение в жизни человека	12
	Итого:	34

Содержание учебного предмета

I раздел. Образ «Я» Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Я-неповторимый человек. Наши сходств и различия. Моя самооценка. Ярмарка достоинств. Мои увлечения. Мы и наши привычки. Наши права и обязанности.

II раздел. Мир эмоции. Наши эмоции и чувства. О чем говорят чувства. Отрицательные эмоции. Нужна ли агрессия? Что такое тревожность. Диагностика тревожности. Школьные страхи. Преодоление тревожности. Настроение- ОК.

III раздел. Общение в жизни человека. Как начать разговор? Как поддерживать и завершать разговор? Барьеры общения. Активное слушание. О чем говорят выразительные движения? Учимся взаимопониманию. Хочу дружить! Конфликт. Предотвращение и разрешение конфликтов. Толерантность.

Требования к уровню подготовки

Учащиеся должны знать:

- о себе как о человеке с большими возможностями развития;
- социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- ценности здорового и безопасного образа жизни.

Учащиеся должны уметь:

- строить доверительные отношения друг с другом; эмоционально сопереживать однокласснику;
- сотрудничать и действовать сообща, согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- разрешать конфликтные ситуации;
- адекватно относиться к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, быть уверенным в своем поведении;

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	кол-во часов	требования к ЗУН	Сроки		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				план	факт	
I раздел. Образ «Я»						
1	Давайте познакомимся.	1	Знать правила поведения на уроках психологии.	1		http://elibrary.rsl.ru/
2	Что такое 5 класс?	1	Знать свой новый социальный статус	2		http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
3	Я-неповторимый человек	1	Знать свою индивидуальность.	3		http://www.psycheya.ru
4	Наши сходства и различия	1	Знать свои личностные качества, возможности	4		http://www.psycheya.ru

5	Моя самооценка.	1	Знать свою самооценку. Уметь адекватно оценивать самого себя	5	http://psy.1september.ru/
6	Ярмарка достоинств	1	Знать свои достоинства и недостатки. Уметь правильно пользоваться ими.	6	http://elibrary.rsl.ru/
7	Мои увлечения	1	Знать свои увлечения. Уметь выбирать увлечения	7	http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
8-9	Мы и наши привычки	2	Знать о режиме дня, о правильном питании. Уметь создавать свой режим дня.	8-9	http://www.psycheya.ru
10	Наши права и обязанности	1	Знать свои права и обязанности. Уметь придерживаться их.	10	http://www.psycheya.ru
11	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о себе».	1	Знать о себе как о личности.	11	http://psy.1september.ru/
II раздел. Мир эмоций.					
12	Наши эмоции и чувства	1	Знать об эмоциях. Уметь определять их.	12	http://elibrary.rsl.ru/
13	О чем говорят чувства	1	Знать о чувствах.	13	http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
14	Отрицательные эмоции	1	Знать об отрицательных чувствах. Уметь распределять их.	14	http://www.psycheya.ru
15	Нужна ли агрессия?	1	Знать об агрессии и способах преодоления агрессии	15	http://www.psycheya.ru
16-17	Что такое тревожность. Диагностика тревожности.	2	Знать о тревожности.	16-17	http://psy.1september.ru/
18	Школьные страхи	1	Знать о школьных страхах.	18	http://elibrary.rsl.ru/
19-20	Преодоление тревожности	2	Уметь преодолевать тревожности.	19-20	http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
21	Настроение- ОК	1	Знать о настроении. Уметь совладать им	21	http://www.psycheya.ru
22	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о мире эмоций».	1	Знать о мире эмоции	22	http://www.psycheya.ru
III раздел. Общение в жизни человека					

23	Как начать разговор?	1	Уметь инициировать разговор	23	http://elibrary.rsl.ru/
24	Как поддерживать и завершать разговор?	1	Уметь поддерживать и завершать разговор	24	http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
25	Барьеры общения	1	Знать барьеры общения, уметь их преодолевать	25	http://www.psycheya.ru
26	Активное слушание	1	Уметь применять активное слушание в общении	26	http://www.psycheya.ru
27	О чем говорят выразительные движения?	1	Знать о языке тела, лица. Уметь узнавать их.	27	http://psy.lseptember.ru/
28	Учимся взаимопониманию	1	Уметь понимать других	28	http://elibrary.rsl.ru/
29	Хочу дружить!	1	Знать правила дружбы. Уметь применять их на практике	29	http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
30	Конфликт	1	Знать определения конфликта, видах.	30	http://www.psycheya.ru
31-32	Предотвращение и разрешение конфликтов	2	Уметь предотвращать и разрешать конфликты.	31-32	http://www.psycheya.ru
33	Толерантность	1	Знать определение толерантности. Уметь быть толерантным с людьми.	33	http://psy.lseptember.ru/
34	Заключительный урок-конференция «Зачем нужно знать себя?».	1	Знать о себе, о своих возможностях. Уметь принимать себя	34	http://elibrary.rsl.ru/
	Итого	34ч			

Формы и виды контроля учебных достижений обучающихся

- ✓ устный опрос;
- ✓ тест;
- ✓ анкетирование;
- ✓ самостоятельная работа;
- ✓ презентация;

Средства обучения

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; комплект мягкой мебели.

Технические 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, 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;

Библиотечный 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.);

Учебно-методический комплекс

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.: «Ось-89», 2011г.

2. Грецова А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2007.

3. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 2000 г.

4. Дубровина И. В., Акимов М. К., Борисова Е. М., «Рабочая книга школьного психолога», - М.: «Просвещение», 2011 г.

5. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. - Екатеринбург, 2007 г.

6. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
7. Победы конфликт! В.И. Екимова, Т.В. Золотова.-М.: Аркти,2008.
8. Подростковый возраст – все ли в норме? В. И. Екимова, А.Г.Демидова.- М.:АРКТИ,2007.
9. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
10. Справочник психолога средней школы.-Ростов н/Д.: «Феникс», 2012
11. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.

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. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
6. Журнал «Школьный психолог»выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>