

*Приложение  
к основной общеобразовательной  
программе основного общего образования*

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Янегская основная общеобразовательная школа»  
(МКОУ «Янегская школа»)

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
МКОУ «Янегская школа»  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МКОУ «Янегская школа»  
от 30.08.2023г. № 89-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Психология для пятиклассника»  
По социальному направлению  
для 5 класса

Разработана педагогом – психологом Захаровой Т.М.

п. Янега

## 1. Пояснительная записка

Программа кружка «Психология для пятиклассника» относится к социально – педагогической направленности. Данная программа является адаптированной и разработана на основе программы О.Н. Рудяковой «Развитие позитивного творческого общения». По данным Всемирной организации здравоохранения, современная школа признана общественно неблагоприятным фактором, нередко наносящим урон психическому здоровью учащихся. Основные причины этого: несформированность ребенка как субъекта учебной деятельности; заниженная самооценка, неприятие собственного "я".

Тревожность – весьма распространенное психологическое явление, частый симптом неврозов, а также других заболеваний, пусковой механизм расстройств эмоциональной сферы личности. Высокий уровень тревожности в основном проявляется в периоды того или иного кризиса, например при поступлении в школу – 1 класс, при переходе на многопредметное обучение – 5 класс, кризис 13 лет (переходный возраст) – 8 класс, профессиональное самоопределение – 9 классы. Поэтому стало **актуальным** создание данной программы в 5 классе. Занятия с элементами тренинга проводятся в групповой форме.

По данной программе могут обучаться младшие подростки в возрасте от 10 до 13 лет.

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения (34 часа).

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** проведение целенаправленной работы по снижению уровня школьной тревожности, а так же по формированию активной, социально - устойчивой личности.

Поставленная цель обусловила необходимость решить ряд задач:

#### **Задачи:**

- обучающие: изучение и установление правил группы; обучить пятиклассников методам уверенного поведения;

-воспитательные: воспитание социально - активной позиции обучающихся, повышение мотивации к обучению;

развивающие: развитие личностных качеств школьников, снятие эмоционального напряжения, тревожности обучающихся.

### **Основные методы и формы обучения**

Методы и формы обучения и воспитания используются в различных сочетаниях:

- устное изложение материала;
- практические занятия с элементами тренинга;
- самостоятельная работа;

### **Формы обучения:**

- учебно – плановые – теоретические, практические;
- индивидуальные и групповые, работа в парах и подгруппах;
- игровые формы;
- круглые столы;
- мозговой штурм;

### **Формы воспитательной работы:**

- праздники;
- социально – значимые дела;
- творческие конкурсы.

**Форма контроля** – отчетные занятия, конкурсы.

### **Обеспечение программы**

Внутренние ресурсы:

- Все участники образовательного процесса;
- МКОУ «Янегская Школа».

Технические ресурсы:

- Персональный компьютер;
- Цифровой фотоаппарат;
- Проектор;

- Музыкальный центр.

Информационные ресурсы:

- Учебная, методическая, научная литература по психологии

## **2. Содержание программы «Психология для пятиклассника»**

1. Вводное занятие «Я пятиклассник». Ознакомление с возрастными особенностями пятиклассника, правами и обязанностями.
2. Установление правил группы.
3. Установление и принятие правил в группе. Закрепление правил на практике.
4. Первичная диагностика. Изучение уровня тревожности пятиклассников с помощью методики Спилберг-Ханина.
5. Сплочение группы.
6. Занятие с элементами тренинга на сплочение группы.
7. Школьная тревожность.
8. Мозговой штурм «ассоциации на тему «тревожность». Знакомство с понятием «тревожность» и ее видами. Обсуждение.
9. Снятие школьной тревожности. Занятие с элементами тренинга (упражнения: зоопарк, один стул, дерево настроения).
10. Школьные страхи. Занятие с элементами тренинга (упражнения: в магазине зеркал, страх, рассказ о школьном страхе).
11. Изгоняем страхи. Занятие с элементами тренинга (упражнения: рисуем картинку в уме, паровозик).
12. Снятие напряженности. Упражнения: гномики, игра «наоборот», подари улыбку другу.
13. Формирование позитивного отношения к школе. Занятия с элементами тренинга (упражнения: ласковое имя, прогулка по сказочному лесу, школа для людей).
14. Закрепление позитивного отношения к школе. Занятие с элементами тренинга (упражнения: полет на ковре самолете, урок и перемена).
15. Уверенное поведение.
16. Знакомство с понятием «уверенное поведение». Изучение техник уверенного поведения.
17. Формирование уверенного поведения. Занятие с элементами тренинга (упражнения: кораблик, я сильный, я слабый, я смогу).
18. Принятие себя.
19. Занятия с элементами тренинга (упражнения: новое, хорошее, изобрази чувство, передача чувств прикосновением, что мне нравится в себе).
20. Самооценка.
21. Знакомство с понятием «самооценка».
22. Формирование адекватной самооценки.

23. Занятие с элементами тренинга (упражнения: открытые вопросы, похвальное слово самому себе, комплименты, маяк).
24. Похвали меня.
25. Занятие с элементами (упражнения: хвалилки, что я люблю, что я могу, что мне нравится в самом себе, золотой шар)
26. Промежуточная диагностика (методика САН). Оценка общего самочувствия обучающихся.
27. Рисование под музыку. Работа в подгруппах.
28. Зачем нужно знать себя. Знакомство с понятием «личность». Упражнения: я рад общаться с тобой, продолжи письменно предложения, горячий стул, зоркие глазки.
29. Аппликация "Имя – Ромашка». Творческая работа со своим именем.
30. Разыщи радость.
31. Упражнение «разыщи радость». Поиск радостей в мелочах.
32. Рисование самого себя. Рисуем себя в прошлом, настоящем и будущем.
33. Повторное тестирование (Изучение тревожности Спилберг-Ханин).
34. Итоговое занятие: тренинг активности. Упражнение: Я- лидер-визитка, космос, гром-ураган-землетрясение.

### **3. Планируемые результаты.**

Стабильность показателей психологического здоровья детей, повышение мотивации к обучению;

Снижение уровня тревожности обучающихся;

Повышение самооценки, придание уверенности в себе;

Формирование активной, социально – устойчивой личности.

### **4. Тематическое планирование.**

| № п/п | Наименование тем                 | Количество часов | Оформление занятия | УОР/ЭОР   |
|-------|----------------------------------|------------------|--------------------|---|
| 1     | Вводное занятие «Я пятиклассник» | 1                | лекция             | <a href="http://practic.childpsy.ru">http://practic.childpsy.ru</a>   |
| 2     | Установление правил группы       | 2                | лекция             | <a href="https://psy.1sept.ru">https://psy.1sept.ru</a><br><a href="https://psychlib.ru">psychlib.ru</a><br><a href="https://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a> |

|    |   |   |                               |   |
|----|---|---|-------------------------------|---|
| 3  | Первичная диагностика (Изучение тревожности Спилберг-Ханин) | 1 | Диагностика                   | <a href="https://psy.1sept.ru">https://psy.1sept.ru</a><br><a href="https://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://psychlib.ru">psychlib.ru</a>   |
| 4  | Сплочение группы  | 2 | Занятие с элементами тренинга | <a href="https://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="https://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> |
| 5  | Школьная тревожность  | 1 | лекция                        | <a href="https://psy.1sept.ru">https://psy.1sept.ru</a><br><a href="https://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://psychlib.ru">psychlib.ru</a>   |
| 6  | Снятие школьной тревожности                                 | 1 |                               |   |
| 7  | Школьные страхи   | 1 | Занятие с элементами тренинга | <a href="https://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="https://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> |
| 8  | Изгоняем страхи   | 1 |                               |   |
| 9  | Снятие напряженности  | 1 | Занятие с элементами тренинга | <a href="https://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a><br><a href="https://psychlib.ru">psychlib.ru</a>     |
| 10 | Формирование позитивного отношения к школе                  | 1 | Занятие с элементами тренинга | <a href="https://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="https://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> |
| 11 | Закрепление позитивного отношения к школе                   | 1 | Занятие с элементами тренинга | <a href="https://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="https://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> |
| 12 | Уверенное поведение   | 2 | Занятие с элементами тренинга | <a href="https://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="https://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> |
| 13 | Формирование уверенного поведения                           | 2 | лекция                        | <a href="https://psy.1sept.ru">https://psy.1sept.ru</a><br><a href="https://psychlib.ru">psychlib.ru</a>  |
| 14 | Принятие себя   | 2 | Занятие с                     | <a href="https://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a>   |

|    |  |   |                                     |   |
|----|--|---|-------------------------------------|---|
|    |  |   | элементами<br>тренинга              | <a href="http://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a>   |
| 15 | Самооценка                                     | 2 | Занятие с<br>элементами<br>тренинга | <a href="http://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="http://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> |
| 16 | Формирование<br>адекватной<br>самооценки       | 2 | лекция                              | <a href="https://psy.1sept.ru">https://psy.1sept.ru</a>   |
| 17 | Похвали меня                                   | 2 | Занятие с<br>элементами<br>тренинга | <a href="http://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="http://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> |
| 18 | Промежуточная<br>диагностика (методика<br>САН) | 1 | Занятие с<br>элементами<br>тренинга | <a href="http://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="http://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> |
| 19 | Рисование под музыку                           | 1 | Диагностика                         | <a href="http://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a>  |
| 20 | Зачем нужно знать<br>себя                      | 1 | Занятие с<br>элементами<br>тренинга | <a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a>   |
| 21 | Аппликация "Имя -<br>Ромашка                   | 1 | лекция                              | <a href="https://psy.1sept.ru">https://psy.1sept.ru</a><br><a href="http://psychlib.ru">psychlib.ru</a>   |
| 22 | Разыщи радость                                 | 2 | Занятие с<br>элементами<br>тренинга | <a href="http://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="http://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> |
| 23 | Рисование самого себя                          | 1 | Занятие с<br>элементами<br>тренинга | <a href="http://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="http://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> |
| 24 | Повторное<br>тестирование<br>(Изучение         | 1 | Занятие с<br>элементами<br>тренинга | <a href="http://psy.1sept.ru">psy.1sept.ru</a><br><a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a><br><a href="http://search.rsl.ru">search.rsl.ru</a> |

|        |   |    |             |  |
|--------|---|----|-------------|--|
|        | тревожности<br>Спилберг-Ханин)          |    |             |  |
| 25     | Итоговое занятие:<br>тренинг активности | 1  | Диагностика | <a href="https://psy.1sept.ru">https://psy.1sept.ru</a><br><a href="https://psychlib.ru">psychlib.ru</a> |
| Итого: |   | 34 |             |  |

### Календарно-тематическое планирование.

| №<br>урока<br>п/п | Дата |      | Наименование темы урока                                      |
|-------------------|------|------|--|
|                   | План | Факт |  |
| 1                 |      |      | «Я пятиклассник»   |
| 2                 |      |      | Установление правил группы                                   |
| 3                 |      |      | Установление правил группы                                   |
| 4                 |      |      | Первичная диагностика (Изучение тревожности Спилберг –Ханин) |
| 5                 |      |      | Сплочение группы   |
| 6                 |      |      | Сплочение группы   |
| 7                 |      |      | Школьная тревожность   |
| 8                 |      |      | Снятие школьной тревожности                                  |
| 9                 |      |      | Школьные страхи  |
| 10                |      |      | Изгоняем страхи  |
| 11                |      |      | Снятие напряженности   |
| 12                |      |      | Формирование позитивного отношения к школе                   |
| 13                |      |      | Закрепление позитивного отношения к школе                    |
| 14                |      |      | Уверенное поведение  |
| 15                |      |      | Уверенное поведение  |
| 16                |      |      | Формирование уверенного поведения                            |
| 17                |      |      | Формирование уверенного поведения                            |
| 18                |      |      | Принятие себя  |
| 19                |      |      | Принятие себя  |
| 20                |      |      | Самооценка   |
| 21                |      |      | Самооценка   |
| 22                |      |      | Формирование адекватной самооценки                           |
| 23                |      |      | Формирование адекватной самооценки                           |
| 24                |      |      | Похвали меня   |
| 25                |      |      | Похвали меня   |
| 26                |      |      | Промежуточная диагностика (методика САН)                     |



|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 27 |  |  | Рисование под музыку   |
| 28 |  |  | Зачем нужно знать себя?                                      |
| 29 |  |  | Аппликация «Имя – ромашка»                                   |
| 30 |  |  | Разыщи радость   |
| 31 |  |  | Разыщи радость   |
| 32 |  |  | Рисование самого себя  |
| 33 |  |  | Повторное тестирование (Изучение тревожности Спилберг-Ханин) |
| 34 |  |  | Итоговое занятие: тренинг «Я- лидер»                         |