

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Муниципальное образование "Муниципальный округ Кезского района**  
**УР"**  
**МБОУ "Кузьминская СОШ"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Главатских Т.М.  
Приказ № 204 от  
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса «Мир моего ЭГО»**  
для обучающихся 5 класса

**Желтопи 2023**

## Пояснительная записка

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 полноценное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

## Цели и задачи программы:

- Повышение компетентности в сфере общения, совершенствование коммуникативных навыков
- Осознание своих ощущений и переживаемых чувств
- Адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения
- Развитие и совершенствование способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции
- Формирование адекватных способов реагирования в ситуациях взаимодействия со сверстниками и взрослыми
- Развитие навыков уверенного поведения
- Познание своих сильных и слабых сторон
- Развитие навыков рефлексии
- Снижение эмоционально - психического напряжения

## Общая характеристика учебного предмета

Структура занятия:

1. **Разминка** (установление контакта между участниками, создание атмосферы группового доверия и принятия друг друга)
2. **Коррекционно-развивающий этап** (улучшение понимания между членами группы: осознание взаимных интересов, переживаний, личностных особенностей; установление отношений сотрудничества; обучение социально приемлемым способам совладания с агрессией, гневом, раздражением; отреагирование негативных эмоций)
3. **Релаксация** (снятие психоэмоционального напряжения, телесных зажимов)
4. **Подведение итогов** (получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего)
5. **Ритуал прощания** (закрепление позитивного настроения членов группы, создание атмосферы единства)

## Место учебного предмета

Программа рассчитана на 1 занятие в неделю в течении года.

Занятия проводятся преимущественно в игровой форме, упражнения подобраны в соответствии с возрастом. Используются следующие методы: игры – упражнения, сюжетно-ролевые игры, релаксационные методики, рисуночные техники, беседа, диагностические методики.

## Содержание учебного предмета

1. **Агрессия и ее роль в развитии человека. (8 ч.)**

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

## **2. Уверенность и ее роль в развитии человека.(8 ч.)**

Как узнать себя: слепая и скрытая область видения себя, роль психодиагностики в изучении своих качеств личности, что нужно учитывать для правильного выбора профессии. Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Регуляция эмоционального состояния. Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

Практическая работа: Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента. Психодиагностика: самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?», модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

## **3. Конфликты и их роль в усилении Я (8 ч.)**

Развитие мотивов сотрудничества. Развитие произвольности, навыков саморегуляции. Развитие навыков саморегуляции, самопроизвольности. Развитие мотивов сотрудничества. Закрепление атмосферы эмоционального комфорта (доверия). Повышение адаптивных возможностей (через самооценку). Формирование мотивов личностного роста (самоактуализация). Решение конфликтных ситуаций в классе и школе.

## **4. Ценности и их роль в развитии человека (10 ч.)**

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мотивировка для позитивного самоизменения. Будущее каждого находится в его руках. Какие трудные ситуации бывают в моей жизни, как на них реагировать, чему они могут меня научить. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя. Обсуждаются проблемы подростковой дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении. Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей. Занятие проходит в форме ролевых игр и тренинга.

Программа обеспечивает сформированность **универсальных учебных действий** на каждом возрастном этапе.

Универсальные учебные действия (УУД) - способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта; совокупность действий учащегося, обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Развиваются Универсальные учебные действия:

Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД
----------------	--------------------	------------------	---------------------

<p>жизненное самоопределение, соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами действие смыслообразования; соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами; действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор</p>	<p>поиск и выделение необходимой информации; постановка и формулирование проблемы произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач; уметь осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; уметь устанавливать причинно-следственные связи; уметь строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте; уметь осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.</p>	<p>постановка учебной задачи, составление плана действий, преодоление препятствий выбирать средства для организации своего поведения; предвосхищать промежуточные и конечные результаты своих действий, а также возможные ошибки; тормозить ненужные реакции. начинать и заканчивать действие в нужный момент;</p>	<p>умение договариваться и уважительно относится к позиции другого интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию учащихся на позиции других людей.</p>
---	--	--	--

## Планируемые результаты:

*Учащиеся узнают:*

- основы психологии личности;
- особенности эмоционально-волевой сферы человека, о его характере и темпераменте, о познавательных психических процессах;
- о сфере общения человека с другими людьми, о законах конструктивного общения;
- о правилах управления своим развитием, воспитанием и совершенствованием своей личности;
- о способах применения полученных знаний и умений в жизненном и профессиональном самоопределении.

*Учащиеся научатся:*

- применять на практике элементарные методы психодиагностики, познавательных процессов, оценивать и корректировать уровень своего развития, воспитания;
- использовать в жизненных условиях полученные знания и навыки, самостоятельно разрешать собственные проблемные ситуации;
- планировать свое будущее, видеть и адекватно оценивать свои внутренние возможности;
- ориентироваться в жизненных условиях, профессиональном мире и принимать верные решения.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Тема 1 Агрессия и её роль в развитии человека	8		4	<a href="https://bibliogid.ru">https://bibliogid.ru</a> <a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16648-devyat-zhiznej-6-u">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16648-devyat-zhiznej-6-u</a>
2	Тема 2 Уверенность и её роль в развитии человека	8		4	<a href="https://bibliogid.ru">https://bibliogid.ru</a> <a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16169-timoparvela-kacheli">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16169-timoparvela-kacheli</a>
3	Тема 3 Конфликты и их роль в усилении Я	8		4	<a href="https://bibliogid.ru">https://bibliogid.ru</a> <a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16572-yuliya-sabitova-est-kto-zhivoj">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16572-yuliya-sabitova-est-kto-zhivoj</a>
4	Тема 4 Ценности и их роль в развитии человека	10	0	5	<a href="https://bibliogid.ru">https://bibliogid.ru</a> <a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16642-nikolaj-garin-mikhajlovskij-korejskie-skazki">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16642-nikolaj-garin-mikhajlovskij-korejskie-skazki</a>
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	

## Поурочное планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1,2	«Я повзрослел»	2	0	1	<a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16648-devyat-zhiznej-6-u">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16648-devyat-zhiznej-6-u</a>
3,4	«У меня появилась агрессия»	2		1	<a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16648-devyat-zhiznej-6-u">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16648-devyat-zhiznej-6-u</a>
5,6	«Как выглядит агрессивный человек?»	2	0	1	
7,8	«Как звучит агрессия?»	2	0	1	
9,10	«Зачем человеку нужна уверенность в себе?»	2	0	1	<a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16169-timo-parvela-kacheli">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16169-timo-parvela-kacheli</a>
11,12	«Источники уверенности в себе»	2	0	1	<a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16169-timo-parvela-kacheli">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16169-timo-parvela-kacheli</a>
13,14	«Какого человека мы называем неуверенным в себе?»	2	0	1	
15,16	«Я становлюсь увереннее»	2	0	1	
17,18	«Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице».	2	0	1	<a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16572-yuliya-sabitova-est-kto-zhivoj">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16572-yuliya-sabitova-est-kto-zhivoj</a>
19,20	«Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»	2	0	1	<a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16572-yuliya-sabitova-est-kto-zhivoj">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16572-yuliya-sabitova-est-kto-zhivoj</a>

21,22	«Конструктивное разрушение конфликтов»	2	0	1	
23,24	«Конфликт как возможность развития»	2	0	1	
25,26	«Что такое ценности?»	2	0	1	<a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16642-nikolaj-garin-mikhajlovskij-korejskie-skazki">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16642-nikolaj-garin-mikhajlovskij-korejskie-skazki</a>
27,28	«Ценности и жизненный путь человека»	2	0	1	<a href="https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16642-nikolaj-garin-mikhajlovskij-korejskie-skazki">https://bibliogid.ru/knigi/podrobno-o-knige/16642-nikolaj-garin-mikhajlovskij-korejskie-skazki</a>
29,30	«Мои ценности»	2	0	1	
31,32	«Мои желания и чувства»	2	0	1	
33	Обобщающий урок по курсу «Мир моего ЭГО»	1	1	0	
34	Обобщающий урок по курсу «Мир моего ЭГО»	1	0	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	

### Список литературы

#### Для ученика

Электронная библиотека «Книги и дети, библиогид» <https://bibliogid.ru>

#### Для учителя

Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г

Кравцова М.М. «Дети изгои. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009г

Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г

Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г

Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г

Райс Ф. « «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г

«Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г

#### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

Электронная библиотека «Книги и дети, библиогид» <https://bibliogid.ru>

Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>

Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>

«Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>

Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>

Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: [http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm](http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm)

«Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>

«Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>