

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 174 им. И.П. Зорина» городского округа Самара

Утверждаю
Директор *Кондрашова* И.В. Кондрашова/
№ 1
«23» августа 2019 г.



Проверено
«23» августа 2019 г.
Зам. директора по УВР
Г.В. Артемьева

Программа рассмотрена на заседании ШМО
Классных руководителей
Протокол №1 от *«23» августа* 2019 г.
Руководитель МО
А.И. Сидоршина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
«Тревога, прочь!»

Класс: 5-6

Составитель: М.Г. Юдина

Самара, 2019 год

Пояснительная записка

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Программа внеурочной деятельности обучающихся «Тревога, прочь!» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности. Курс занятий «Тревога, прочь!» рассчитан для учащихся 5 и 6 классов. Занятия проходят 1 раз в неделю по одному часу в классе, что составляет 34 часа в год.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Ученик научится

- преодолевать возникающие в учебе трудности;
- планировать свою деятельность;
- контролировать собственные действия;
- повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития.
- позитивно относиться к своему «Я», адекватно воспринимать окружающий мир.
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- адекватно вести себя в различных ситуациях
- различать и описывать различные эмоциональные состояния
- справляться со страхами, обидами, гневом
- уметь справляться с негативными эмоциями
- стремиться к изучению своих возможностей и способностей.

Метапредметные результаты:**Ученик научится**

- контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников
- оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать их
- прогнозировать последствия своих поступков,
- определять и формулировать цели в совместной, коллективной работе
- слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению
- понимать чувства, эмоции и поступки других людей
- овладевать способами конструктивного разрешения конфликтов

Содержание учебного предмета

1. **Введение. (2ч.)** Введение в мир психологии. Сложности перехода в среднее звено. Диагностика эмоционального отношения к учению.
2. **Мир эмоций (10ч).** Эмоции и чувства. О чем говорят чувства. Отрицательные эмоции. Нужна ли агрессия? Что такое тревожность. Диагностика тревожности. Школьные страхи. Преодоление тревожности. Настроение- ОК. Обобщающий урок «Что я знаю о мире эмоций»
3. **Мой мир (7ч).** Мой портрет в лучах солнца. Моя самооценка. Я нужен. Извлекая драгоценное из ничтожного. Я и мои «колючки». Моё будущее. Цель и предназначение.
4. **Мой класс – мои друзья (10ч).** Наши сходства и различия. Игра «Угадай, кто». Учимся взаимопониманию. Предотвращение и разрешение конфликтов. Что такое дружба. Учимся дружить. Толерантность. Понимаем ли мы друг друга. Мы такие интересные. Вместе.
5. **Нравственные занятия (5ч).** Сила слова. Доброта спасет мир. Золотое правило. В чем счастье. Заключительный урок - Что я узнал.

Тематическое планирование

| № | Раздел | Количество часов |
|-------|------------------------|------------------|
| 1 | Введение | 2ч |
| 2 | Мир эмоций | 10ч |
| 3 | Мой мир | 7ч |
| 4 | Мой класс – мои друзья | 10ч |
| 5 | Нравственные занятия | 5ч |
| Итого | | 34ч |

| Тема | Количество часов | Сроки проведения |
|--|------------------|------------------|
| Введение | | |
| Введение в мир психологии | 1ч | 1 неделя |
| Сложности перехода в среднее звено. Диагностика эмоционального отношения к учению. | 1ч | 2 неделя |
| Мир эмоций | | |
| Эмоции и чувства | 1ч | 3 неделя |
| О чем говорят чувства | 1ч | 4 неделя |
| Отрицательные эмоции | 1ч | 5 неделя |
| Нужна ли агрессия? | 1ч | 6 неделя |
| Что такое тревожность. | 1ч | 7неделя |
| Диагностика тревожности. | 1ч | 8 неделя |
| Школьные страхи | 1ч | 9 неделя |
| Преодоление тревожности | 1ч | 10 неделя |
| Настроение- ОК | 1ч | 11 неделя |
| Обобщающий урок «Что я знаю о мире эмоций» | 1ч | 12 неделя |
| Мой мир | | |
| Мой портрет в лучах солнца | 1ч | 13 неделя |
| Моя самооценка | 1ч | 14 неделя |
| Я нужен. | 1ч | 15 неделя |
| Извлекая драгоценное из ничтожного | 1ч | 16 неделя |
| Я и мои «колючки» | 1ч | 17 неделя |
| Моё будущее | 1ч | 18 неделя |
| Цель и предназначение | 1ч | 19 неделя |
| Мой класс – мои друзья | | |
| Наши сходства и различия | 1ч | 20 неделя |
| Игра «Угадай, кто» | 1ч | 21 неделя |
| Учимся взаимопониманию | 1ч | 22 неделя |
| Предотвращение и разрешение конфликтов | 1ч | 23 неделя |
| Что такое дружба | 1ч | 24 неделя |
| Учимся дружить. | 1ч | 25 неделя |
| Толерантность | 1ч | 26 неделя |
| Понимаем ли мы друг друга | 1ч | 27 неделя |
| Мы такие интересные | 1ч | 28 неделя |
| Вместе | 1ч | 29 неделя |

| | | |
|-----------------------------------|------------|-----------|
| Сила слова | 1ч | 30 неделя |
| Доброта спасет мир | 1ч | 31 неделя |
| Золотое правило | 1ч | 32 неделя |
| В чем счастье | 1ч | 33 неделя |
| Заключительный урок. Что я узнал. | 1ч | 34 неделя |
| Итого | 34ч | |