



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48**

Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению  
протокол педагогического совета  
№ 8 от 01.06.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

**Количество учебных часов: 5 кл – 9 часов; 6-9 кл – 10 часов**

**Составитель: Мовчанюк П.А.**

**2020– 2021 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школьный возраст, с точки зрения социализации, чрезвычайно важный период в жизни ребенка. Именно в это время происходит формирование социальных потребностей и способностей, осуществление жизненных выборов (деятельности, профессии, партнеров, ценностей и т.п.), открытие своего внутреннего мира.

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам.

### 1. Результаты курса:

- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

– получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 5 класс» (9 ч)

#### Раздел 1. Введение в мир психологии (1 час)

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

#### Раздел 2. Я – это я (2 часа)

Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. Определение самооценки.

#### Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (1 час)

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

#### **Раздел 4. Я и мой внутренний мир (1 час)**

Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

#### **Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (1 час)**

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

#### **Раздел 6. Я и ты. (1 час)**

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

#### **Раздел 7. Мы начинаем меняться (1 час)**

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое.

Подведение итогов работы, обобщение знаний.

### **6 класс» (10 ч)**

**Раздел 1. Агрессия и ее роль в жизни человека. (3 часа)** Работа со сказкой. Работа в тетради. Упражнение «Символ моего я» Упражнение «Кто из них агрессивный» Обсуждение: реакция на агрессию. Упражнение «Как поступить конструктивно» Упражнения: «Если я сильный...», «Чем недовольны родители?», «Чем недовольны подростки?», «Учимся договариваться».

**Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (3 часа).** Упражнение «Портрет».

Обсуждение: неуверенность подростков. Копилка источников уверенности. Обсуждение: неуверенность в себе имеет свои маски. Упражнение «Маски неуверенности». Работа с утверждениями. Диагностический блок. Упражнения для развития уверенности. Упражнения: «Я горжусь», «Звезда самоуважения», «Волшебное зеркало».

**Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я (1 часа).** Обсуждение: что такое конфликт. Упражнение «Ассоциации». Работа в тетради. Упражнение «Плюсы и минусы конфликта». Лекционная часть. Отработка конфликтных ситуаций. Работа с притчей. Разыграем конфликт». Памятка «Учимся жить без конфликтов». Работа с эпиграфом. «Конфликт как возможность». Диагностический блок.

**Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека. (2 часа).** Упражнение «Я в будущем». Обсуждение: ценности и выбор профессии. Упражнения: «Определение ценности», «Спор ценностей». «Герб моих ценностей».

### **7 класс (10 ч)**

**Раздел 1. Эмоциональная сфера человека.** Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства  
Эффект обратного действия

Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни

**Раздел 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека.** Как мы получаем информацию о человеке. Жесты и позы. Учимся понимать жесты и позы. Невербальные признаки обмана Понимание причин поведения людей Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке. Способы понимания социальной информации

**Раздел 3: Межличностная привлекательность: любовь, дружба.** Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность

## 8 класс (10 ч)

**Раздел 1: Я-концепция и ее ключевые компоненты. Я-концепция.** Самоуважение. Самоконтроль. Самоэффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин.

**Раздел 2: Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель.** Основные состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.

**Раздел 3: Эмоциональный мир человека.** Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение и активность. Как управлять своим состоянием. Возрастной аспект состояний: состояния подростка. Стресс

**Раздел 4: Мотивационная сфера личности.** Мотив и его функции. Борьба мотивов

## 9 класс (10 ч)

**Раздел 1: Мое уникальное «Я».** Кто я? Индивид, индивидуальность, личность. Я-концепция. Я глазами других.

**Раздел 2: Характер и темперамент.** Что такое характер, темперамент, типы темперамента, какой у меня темперамент? Методика Г. Айзенка для диагностики темперамента.

**Раздел 3: Мотивационная сфера.** Понятие «мотив». Мотивационная сфера личности и ее роль в выборе профессии. Потребности, их виды. Тест «Мотивы выбора профессии» С. С. Гриншпуна.

**Раздел 4: Склонности и интересы.** Интересы и склонности в выборе профессии, диагностика, обработка и обсуждение результатов. Обратная связь.

**Раздел 5: Самооценка и уровень притязаний.** Определение, краткая характеристика понятий, их влияние на профессиональное становление личности. Методика Дембо-Рубинштейна для диагностики самооценки.

**Раздел 6: Коммуникативная сфера.** Способы взаимодействия с окружающими, вербальное и невербальное общение, как быть понятым, умение слушать, влияние коммуникативных навыков на профессиональный выбор.

**Раздел 7: Конфликт.** Конструктивные способы выражения и разрешения конфликта, стратегии адекватного реагирования на конфликтное поведение, управление конфликтами.

**Раздел 8: Личностные особенности и ПВК.** Требования к человеку, которые предъявляют профессии различных типов. Факторы успешности профессиональной деятельности, профессионально важные качества человека и профессиональная пригодность.

**Раздел 9: Многообразие мира профессий.** Типы профессий, классификация по Е.А. Климову. Методика «Матрица выбора профессии» Г. Резапкиной.

**Раздел 10: Хочу-могу-надо.** Стратегии выбора профессии, анализ 3-х факторов «хочу» – «могу» – «надо».

### 3. Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Темы	Содержание	Всего часов	Время проведения
1	Введение в мир психологии	<b>Занятие 1</b> Знакомство. Что такое психология? Упражнение: «Счастье-это...». Упражнение: «Рисунок счастливого селовека». Упражнение «Ладощка».	1	сентябрь
2-3	Я – это Я	<b>Занятие 2</b> Упражнение «Те, кто». Упражнение «Кто я?». Работа со сказкой.	2	сентябрь
		<b>Занятие 3</b> Зачем люди мечтают? Упражнения «Мои цели», «Я в будущем»		
4	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	<b>Занятие 4</b> Упражнение «Изобрази чувство». Обсуждение: эмоции и чувства. Упражнение «Страшный персонаж». Страх пятиклассников.	1	сентябрь
5	Я и мой внутренний мир	<b>Занятие 5</b> Обсуждение: внешние качества. Игра «Зеркало». Обсуждение: личность. «Что такое хорошо и что такое плохо». Игра «Испорченный телефон».	1	сентябрь
6	Кто в ответе за мой внутренний мир?	<b>Занятие 6</b> Упражнение «Объясни значение». Упражнение «Плюсы и минусы». Обсуждение: трудные ситуации, какие качества нам помогают в трудных ситуациях.	1	сентябрь
7	Я и Ты	<b>Занятие 7</b> Упражнение «Дружить-что это значит?» Упражнение «Друг, знакомый, товарищ, приятель». Разбор ситуации. Одиночество в классе. Работа в группах. Игра «Положительное и отрицательное». Состояние одинокого подростка. Нарисуй свое одиночество. Как бороться с одиночеством, если это стало проблемой.	1	октябрь
8	Мы начинаем меняться	<b>Занятие 8</b> Позитивные качества. Работа с новыми качествами. Упражнение «Рюкзак пожеланий».	1	октябрь
9	Что мы узнали	<b>Занятие 9</b> Итоговое занятие	1	октябрь
<b>Итого: 9 часов</b>				

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Темы	Содержание	Всего часов	Время проведения
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	<b>Занятие 1</b> Знакомство. Работа со сказкой. Работа в тетради. Упражнение «Символ моего я»	3	октябрь
		<b>Занятие 2</b> Работа в тетради. Работа со сказкой. Упражнение «Кто из них агрессивный» Обсуждение: реакция на агрессию. Упражнение «Как поступить конструктивно»		октябрь
		<b>Занятие 3</b> Упражнения: «Если я сильный...», «Чем недовольны родители?», «Чем недовольны подростки?», «Учимся договариваться».		октябрь
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	<b>Занятие 4</b> Эпиграф занятия. Упражнение «Портрет». Обсуждение: неуверенность подростков Копилка источников уверенности.	3	ноябрь
		<b>Занятие 5</b> Обсуждение: неуверенность в себе имеет свои маски. Упражнение «Маски неуверенности». Работа с утверждениями. Диагностический блок. Упражнения для развития уверенности		ноябрь
		<b>Занятие 6</b> Упражнения: «Я горжусь», «Звезда самоуважения», «Волшебное зеркало».		ноябрь
3	Конфликты и их роль в усилении Я	<b>Занятие 7</b> Обсуждение: что такое конфликт Упражнение «Ассоциации». Работа в тетради. Упражнение «Плюсы и минусы конфликта».	2	декабрь
		<b>Занятие 8</b> Лекционная часть. Отработка конфликтных ситуаций Работа с притчей. Разыграем конфликт». Памятка «Учимся жить без конфликтов».		декабрь

		<b>Занятие 9</b> Работа с эпиграфом. «Конфликт как возможность». Диагностический блок.		декабрь
4	Ценности и их роль в жизни человека	<b>Занятие 10</b> Работа с эпиграфом. Работа в тетради Упражнение «Я в будущем». Обсуждение: ценности и выбор профессии. Упражнения: «Определение ценности», «Спор ценностей». «Герб моих ценностей».	2	декабрь
<b>Итого:</b>			10	

### Календарно-тематическое планирование 7 класс (10 часов)

№	Темы	Содержание	Всего	Время проведения
1	Эмоциональная сфера человека	<b>Занятие 1</b> Почему нам нужно изучать чувства	4	январь
		<b>Занятие 2</b> Основные законы психологии эмоций		январь
		<b>Занятие 3</b> Запреты на чувства Эффект обратного действия Передача чувств по наследству		январь
		<b>Занятие 4</b> Психогигиена эмоциональной жизни		январь
2	Социальное восприятие: как узнавать другого человека	<b>Занятие 5</b> Как мы получаем информацию о человеке Жесты и позы Учимся понимать жесты и позы Невербальные признаки обмана	4	январь
		<b>Занятие 6</b> Понимание причин поведения людей		январь
		<b>Занятие 7</b> Впечатление, которое мы производим		февраль
		<b>Занятие 8</b> Из чего складывается впечатление о человеке Способы понимания социальной информации		февраль
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	<b>Занятие 9</b> Привлекательность человека Взаимность или обоюдная привлекательность	2	февраль
		<b>Занятие 10</b> Дружба, любовь		февраль
<b>Итого:</b>			10	

### Календарно-тематическое планирование 8 класс (10 часов)

№	Темы	Содержание	Всего часов	Время проведения
1	Я-концепция и ее ключевые компоненты	<b>Занятие 1</b> Я-концепция. Самоуважение	3	февраль
		<b>Занятие 2</b> Самоконтроль. Самоэффективность		февраль
		<b>Занятие 3</b> Пол как ключевой аспект Я Личностные особенности мужчин и женщин		март
2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	<b>Занятие 4</b> Основные состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель	1	март
3	Эмоциональный мир человека	<b>Занятие 5</b> Эмоции и чувства	5	март
		<b>Занятие 6</b> Психические состояния и их свойства		март
		<b>Занятие 7</b> Напряжение. Настроение и активность		март
		<b>Занятие 8</b> Как управлять своим состоянием Возрастной аспект состояний: состояния подростка		апрель
		<b>Занятие 9</b> Стресс		апрель
4	Мотивационная сфера личности	<b>Занятие 10</b> Мотив и его функции. Борьба мотивов	1	апрель
<b>Итого:</b>			10	

### Календарно-тематическое планирование 9 класс (10 часов)

№	Темы	Содержание	Всего часов	Время проведения
1	Мое уникальное «Я»	Кто я? Индивид, индивидуальность, личность. Я-концепция. Я глазами других.	1	апрель
2	Характер и темперамент	Что такое характер, темперамент, типы темперамента, какой у меня темперамент? Методика Г. Айзенка для диагностики темперамента.	1	май
3	Мотивационная сфера	Понятие «мотив». Мотивационная сфера личности и ее роль в выборе профессии. Потребности, их виды. Тест «Мотивы выбора профессии» С. С. Гриншпуна	1	май
4	Склонности и интересы	Интересы и склонности в выборе профессии, диагностика, обработка и	1	май

		обсуждение результатов. Обратная связь.		
5	Самооценка и уровень притязаний	Определение, краткая характеристика понятий, их влияние на профессиональное становление личности. Методика Дембо-Рубинштейна для диагностики самооценки.	1	май
6	Коммуникативная сфера	Способы взаимодействия с окружающими, вербальное и невербальное общение, как быть понятым, умение слушать, влияние коммуникативных навыков на профессиональный выбор	1	май
7	Конфликт	Конструктивные способы выражения и разрешения конфликта, стратегии адекватного реагирования на конфликтное поведение, управление конфликтами.	1	май
8	Личностные особенности и ПВК	Требования к человеку, которые предъявляют профессии различных типов. Факторы успешности профессиональной деятельности, профессионально важные качества человека и профессиональная пригодность.	1	май
9	Многообразие мира профессий	Типы профессий, классификация по Е.А. Климову Методика «Матрица выбора профессии» Г. Резапкиной.	1	май
10	Хочу-могу-надо	Стратегии выбора профессии, анализ 3-х факторов «хочу» – «могу» – «надо».	1	май
<b>Итого:</b>			<b>10</b>	