**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Кузбасса‌‌**

**‌****Управление образования КГО‌**​

**МБОУ «СОШ № 14» Киселевского ГО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОметодическим советом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шафф Е. М.протокол №1 от «29» августа 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНОдиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шафф Е. М.№274 от «30» августа 2024 г. |

**ПСИХОЛОГИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ

ПО ПСИХОЛОГИИ

(срок реализации – 5лет)

Авторы – составители:

Сыродеева А.В.

Киселевск, 2024

1. **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Психология» разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом программ, включенных в ее структуру.

Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Психология» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.

Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, это­му сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях на­ходится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые зна­ния о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данногоцикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

**Актуальность программы**обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

**Основные принципы реализации программы**- научность, доступность, добровольность, субьектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность, результативность, партнерство, творчество и успех.

**Цели программы:**

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. **Развитие навыков прогнозирования своего поведения.**

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.
* **Обучающие:**
* - научить положительному самоотношению и принятию других людей;
* - научить рефлексивным умениям;
* - формировать потребность в саморазвитии.
* **Воспитательные:**
* - воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
* - сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
* - воспитывать нравственные качества учащихся.
* **Развивающие:**
* -создавать условия для развития личности каждого подростка;
* - развивать положительные эмоции и волевые качества;
* - развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

**В результате у школьников должны быть развиты навыки общения и социальной адаптации, выражающиеся:**

* в знании прав личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими;
* в обучении умению сотрудничать;
* в снижении уровня конфликтности;
* в умении принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
* в умении осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;
* в понимании необходимости самому делать выбор и нести за него ответственность;
* в формировании потребности самоизменения и личностном росте.

**На занятиях используются следующие формы организации деятельности:**

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа;
5. лекции;
6. игры-конкурсы;
7. театральные постановки, разыгрывание ситуаций;
8. практические занятия с элементами игр, с использованием дидактических и раздаточных материалов, пословиц и поговорок, считалок, рифмовок, ребусов, кроссвордов, головоломок, сказок;
9. самостоятельная творческая работа (индивидуальная и групповая);
10. поисково-исследовательская деятельность.

**На занятиях используются следующие виды деятельности:**

1. игровая;
2. познавательная;
3. проблемно-ценностное общение;
4. художественное и театральное творчество;
5. психологические тренинги.

Интерес учащихся поддерживается внесением творческого элемента в занятия: самостоятельное составление кроссвордов, шарад, ребусов, сочинение сказок, стихотворений, инсценирование ситуаций, иллюстрирование материала.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Психология» в соответствии с ООП ООО изучается в 5-9 классах из расчета 34 часа в год, в рамках реализации внеурочной деятельности по социальному направлению.

***Срок реализации программы внеурочной деятельности «Психология» - пять лет.*** Каждый год обучения по курсу может быть реализован как отдельный самостоятельный модуль и не предусматривает обязательного последовательного изучения на протяжении всех 5лет.

***Место реализациипрограммы:***учебный кабинет, кабинет психолога.

1. **Планируемые результаты**

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

**Личностные компетенции:**

* умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
* умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
* способность контролировать эмоции, управлять ими;
* умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
* стремление к изучению своих возможностей и способностей;
* успешная адаптация в социуме;
* сформированность мотивации к учению и познанию.

**Применительно к данной программе**

* сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
* сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
* сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
* сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
* сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
* сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
* сформировнность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

**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

В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2024-2025 учебный год для реализации программы курса выделено 34 часа в 5-9 классов (по 1 часу в неделю) в соответствии с учебным планом.

1. **Содержание курса**

**Модуль 1. Я – пятиклассник. 5 класс.**

***Цель:***Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.

***Тематика занятий:***Введение в мир психологии. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Я и мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир? Я и ты. Мы начинаем меняться.Итоговое занятие.

***Формы организации внеурочной деятельности:***

* *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
* *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
* *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
* *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
* *Метафорические истории и притчи.*
* *Анализ научных и художественных источников, СМИ.*
* *Самоанализ.*

***Основные виды учебной деятельности***

Участие в психологическом эксперименте. Постановка учебного эксперимента. Постановка опытов. Формулирование проблемы в психологии. Дискуссия, как метод психологического исследования. Определение цели и задач исследования. Составление плана психологического исследования. Тренинг, виды тренингов в психологии. Оформление результатов работы. Проведение тематических экспериментальных исследований. Представление результатов эксперимента в различных видах. Оформление текста по заданным параметрам. Представление презентации. Форматирование текста согласно предъявляемым требованиям. Беседа. Дискуссия. Тренинг.

**Модуль 2. «Я повзрослел» 6 класс.**

***Цель:*** Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии

***Тематика занятий:***Агрессия и ее роль в развитии человека. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. Конфликты и их роль в развитии Я. Ценности и их роль в жизни человека. Мой внутренний мир. Итоговое занятие.

***Формы организации внеурочной деятельности:***

* *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
* *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
* *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
* *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
* *Метафорические истории и притчи.*
* *Анализ научных и художественных источников, СМИ.*
* *Самоанализ.*

***Основные виды учебной деятельности***

Участие в психологическом эксперименте. Постановка учебного эксперимента. Постановка опытов. Формулирование проблемы в психологии. Дискуссия, как метод психологического исследования. Определение цели и задач исследования. Составление плана психологического исследования. Тренинг, виды тренингов в психологии. Оформление результатов работы. Проведение тематических экспериментальных исследований. Представление результатов эксперимента в различных видах. Оформление текста по заданным параметрам. Представление презентации. Форматирование текста согласно предъявляемым требованиям. Беседа. Дискуссия. Тренинг.

**Модуль 3. «Я и другие» 7 класс.**

***Цель:***Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.

***Тематика занятий:*** Я – подросток. Что это значит? Нужно ли управлять своими эмоциями? Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Что такое «стресс». Умение принимать решение.

Эмпатия. Какой я на самом деле? Итоговое занятие. Моя линия жизни**.**

***Формы организации внеурочной деятельности:***

* *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
* *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
* *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
* *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
* *Метафорические истории и притчи.*
* *Анализ научных и художественных источников, СМИ.*
* *Самоанализ.*

***Основные виды учебной деятельности***

Участие в психологическом эксперименте. Постановка учебного эксперимента. Постановка опытов. Формулирование проблемы в психологии. Дискуссия, как метод психологического исследования. Определение цели и задач исследования. Составление плана психологического исследования. Тренинг, виды тренингов в психологии. Оформление результатов работы. Проведение тематических экспериментальных исследований. Представление результатов эксперимента в различных видах. Оформление текста по заданным параметрам. Представление презентации. Форматирование текста согласно предъявляемым требованиям. Беседа. Дискуссия. Тренинг.

**Модуль 4.  «Познаю себя» 8 класс.**

***Цель:*** Содействовать расширению самосознания подростков, предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения.

***Тематика занятий:***Что я знаю о себе. Мое уникальное «Я». Как меня видят другие? Если бы мои другом был… я. Мои ценности. Планирование времени. Моя будущая профессия. «Трудные дети» и «трудные родители». Что такое дружба.Что такое уверенность в себе. Тренируем уверенность в себе. Подведение итогов.

***Формы организации внеурочной деятельности:***

* *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
* *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
* *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
* *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
* *Метафорические истории и притчи.*
* *Анализ научных и художественных источников, СМИ.*
* *Самоанализ.*

***Основные виды учебной деятельности***

Участие в психологическом эксперименте. Постановка учебного эксперимента. Постановка опытов. Формулирование проблемы в психологии. Дискуссия, как метод психологического исследования. Определение цели и задач исследования. Составление плана психологического исследования. Тренинг, виды тренингов в психологии. Оформление результатов работы. Проведение тематических экспериментальных исследований. Представление результатов эксперимента в различных видах. Оформление текста по заданным параметрам. Представление презентации. Форматирование текста согласно предъявляемым требованиям. Беседа. Дискуссия. Тренинг.

**Модуль 5. «Мир начинается с меня» 9 класс.**

***Цель:***Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия.

***Тематика занятий:***Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Виды барьеров. Барьеры, которые создаю я сам. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка. Позиции в общении. Конфликт. Причины, виды. Стили поведения в конфликте. Доверие, недоверие. Итоговое занятие.

***Формы организации внеурочной деятельности:***

* *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
* *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
* *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
* *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
* *Метафорические истории и притчи.*
* *Анализ научных и художественных источников, СМИ.*
* *Самоанализ.*

***Основные виды учебной деятельности***

Участие в психологическом эксперименте. Постановка учебного эксперимента. Постановка опытов. Формулирование проблемы в психологии. Дискуссия, как метод психологического исследования. Определение цели и задач исследования. Составление плана психологического исследования. Тренинг, виды тренингов в психологии. Оформление результатов работы. Проведение тематических экспериментальных исследований. Представление результатов эксперимента в различных видах. Оформление текста по заданным параметрам. Представление презентации. Форматирование текста согласно предъявляемым требованиям. Беседа. Дискуссия. Тренинг.

***Структура занятий:***

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

*Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

*Основная (рабочая) часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

*Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

1. **Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ модуля** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Итого** |
| **1 модуль.**«Я-пятиклассник» 5 класс | 1.Я – пятиклассник | 8 | 34 |
| 2. Введение в мир психологии | 9 |
| 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства | 3 |
| 4. Я и мой внутренний мир | 2 |
| 5. Кто в ответе за мой внутренний мир | 2 |
| 6. Я и ты | 5 |
| 7. Мы начинаем меняться | 3 |
| 8. Итоговое занятие | 2 |
| **2 модуль.** «Я повзрослел»6 класс | 1. Агрессия и ее роль в развитии человека | 8 |  34 |
| 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека  | 9 |
| 3. Конфликты и их роль в развитии Я | 6 |
| 4. Ценности и их роль в жизни человека  | 3 |
| 5. Мой внутренний мир | 5 |
| 6. Итоговое занятие  | 2 |
| **3 модуль.**«Я и другие»* 1. класс
 | 1. Подростковый возраст | 8 | 34 |
| 2. Я и мои эмоции | 12 |
| 3. Стресс и стрессоустойчивость | 6 |
| 4. Что такое эмпатия | 8 |
| **4 модуль.**«Познаю себя» 8 класс | 1. Что я знаю о себе? | 8 | 34 |
| 2. Работа над собой | 6 |
| 3. Время взрослеть | 8 |
| 4. Мои жизненные трудности | 7 |
| 5. Уверенность в себе | 5 |
| **5 модуль.**«Мир начинается с меня» 9 класс | 1.Я в общении | 6 | 34 |
| 2. Работа с информацией | 7 |
| 3.Позиции в общении | 6 |
| 4.Проблемы в общении | 8 |
| 5.Полезные навыки в общении | 7 |

1. **Учебно-тематическое планированиекурса «Психология» психологии**

**5 класс «Я - пятиклассник», 34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Тема занятия*** | ***Кол-во часов*** |
| **1. Я – пятиклассник – 8 часов** |  |
| 1 | Давайте познакомимся | 1 |
| 2 | Что такое 5 класс? | 1 |
| 3 | Мы и наши близкие | 1 |
| 4 | Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит | 1 |
| 5 | Мы и наши привычки (режим дня) | 1 |
| 6 | Мы и наши привычки (правила личной гигиены) | 1 |
| 7 | Мы и наши привычки (правила рационального питания) | 1 |
| 8 | Мы, наши недостатки и достоинства | 1 |
| **2. Введение в мир психологии – 9 часов** |  |
| 9 | Зачем человеку нужны занятия психологией? | 1 |
| 10-11 | Кто я, какой я? | 2 |
| 12 | Я могу | 1 |
| 13 | Я нужен! | 1 |
| 14 | Я мечтаю | 1 |
| 15 | Я – это мои цели | 1 |
| 16 | Я – это мое детство | 1 |
| 17 | Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее | 1 |
| **3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства – 3 часа** |  |
| 18 | Чувства бывают разные | 1 |
| 19 | Стыдно ли бояться | 1 |
| 20 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 |
| **4. Я и мой внутренний мир – 2 часа** |  |
| 21 | Каждый видит мир и чувствует по-своему | 1 |
| 22 | Любой внутренний мир ценен и уникален | 1 |
| **5. Кто в ответе за мой внутренний мир? – 2 часа** |  |
| 23 | Трудные ситуации могут научить меня | 1 |
| 24 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя | 1 |
| **6. Я и ты – 5 часов** |  |
| 25 | Я и мои друзья | 1 |
| 26 | У меня есть друг | 1 |
| 27 | Я и мои «колючки» | 1 |
| 28 | Что такое одиночество? | 1 |
| 29 | Я не одинок в этом мире | 1 |
| **7. Мы начинаем меняться – 3 часа** |  |
| 30 | Нужно ли человеку меняться? | 1 |
| 31-32 | Самое важное – захотеть меняться | 1 |
| **8. Итоговое занятие – 2часа** |  |
| 33-34 | Мой результат | **2** |
| **Итого:** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии**

**для 6 класса «Я повзрослел», 34 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Содержание программы** | ***Кол-во часов*** |
| **1. Агрессия и ее роль в развитии человека – 8 часов** |  |
| 1 | Я повзрослел | 1 |
| 2 | У меня появилась агрессия | 1 |
| 3 | Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? | 1 |
| 4-5 | Конструктивное реагирование на агрессию | 2 |
| 6 | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми | 1 |
| 7-8 | Учимся договариваться | 2 |
| **2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека – 9 часов** |  |
| 9 | Зачем человеку нужна уверенность в себе | 1 |
| 10-11 | Источники уверенности в себе | 2 |
| 12 | Мои способности | 1 |
| 13 | Я, мои успехи и неудачи | 1 |
| 14 | Какого человека мы называем неуверенным в себе? | 1 |
| 16 | Я становлюсь увереннее | 1 |
| 17 | Уверенность и самоуважение | 1 |
| 18 | Уверенность и уважение к другим | 1 |
| **3. Конфликты и их роль в развитии Я - 6 часов** |  |
| 19-20 | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице | 2 |
| 21 | Способы поведения в конфликте | 1 |
| 22 | Конструктивное разрешение конфликтов | 1 |
| 23 | Конфликт как возможность развития | 1 |
| 24 | Готовность к разрешению конфликта | 1 |
| **4. Ценности и их роль в жизни человека – 3 часа** |  |
| 25 | Что такое ценности? | 1 |
| 26 | Ценности и жизненный путь | 1 |
| 27 | Мои ценности | 1 |
| **5. Мой внутренний мир – 5часов** |  |
| 28-29 | Мир эмоций. Настроение | 2 |
| 30 | Наш темперамент | 1 |
| 31-32 | Мой характер | 2 |
| **6. Итоговое занятие - 2 часа** | **1** |
| 33-34 | Мой результат | 1 |
|  | **Итого:** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии**

**для 7 класса «Я и другие» , 34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Содержание занятия** | ***Кол-во часов*** |
| ***1. Подростковый возраст – 6 часов*** |  |
| 1 | Я – подросток. Что это значит? | 1 |
| 2 | Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. | 1 |
| 3 | Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» | 1 |
| 4-6 | «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? | 3 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| ***2. Я и мои эмоции – 12 часов*** |  |
| 7 | Нужно ли управлять своими эмоциями? | 1 |
| 8-9 | Бумажное зеркало (диагностика). | 2 |
| 10-11 | Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка. | 2 |
| 12-13 | Страх оценки. Побеждаем все тревоги. | 2 |
| 14-15 | Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? | 2 |
| 16-17 | Обида. Как простить обиду? | 2 |
| 18 | Я виноват? | 1 |
| ***3. Стресс и стрессоустойчивость – 6 часов*** |  |
| 19-20 | Что такое «стресс». | 2 |
| 21 | Я умею бороться со стрессом. | 1 |
| 22-23 | Умение принимать решение. | 2 |
| ***4. Что такое эмпатия – 8 часов*** |  |
| 24 | Эмпатия.  | 1 |
| 25 | Зачем нужна эмпатия? | 1 |
| 26-27 | Развиваем эмпатию. | 2 |
| 28-29 | Тренировка «Я-высказываний». | 2 |
| 30-31 | Комплименты. | 2 |
| 32-33 | Итоговое занятие |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Итого:** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии для**

**8 класса «Познаю себя», 34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Содержание занятия** | ***Кол-во часов*** |
| ***1. Что я знаю о себе? – 8 часов*** |  |
| 1. | Вводное занятие. | 1 |
| 2. | Наедине с собой? | 1 |
| 3. | Что я знаю о себе. | 1 |
| 4. | Мое имя. | 1 |
| 5. | Мои имена. | 1 |
| 6. | Мое уникальное «Я». | 1 |
| 7. | Я глазами других. | 1 |
| 8. | Как меня видят другие? | 1 |
| ***2. Работа над собой- 6 часов*** |  |
| 9. | Мои достоинства и недостатки. | 1 |
| 10. | Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. | 1 |
| 11. | Если бы мои другом был… я. | 1 |
| 12. | Мои недостатки. | 1 |
| 13. | Как превратить недостатки в достоинства? | 1 |
| 14. | Мои ценности. | 1 |
| ***3. Время взрослеть- 8 часов*** |  |
| 15. | Наши ценности. | 1 |
| 16. | Я в «бумажном зеркале». | 1 |
| 17. | «Отражение». | 1 |
| 18. | Планирование времени. | 1 |
| 19. | Время взрослеть. | 1 |
| 20. | Моя будущая профессия. | 1 |
| 21. | Как я выгляжу? | 1 |
| 22. | Как я выгляжу? | 1 |
| ***4. Мои жизненные ценности – 7 часов*** |  |
| 23. | Моя семья  | 1 |
| 24. | «Трудные дети» и «трудные родители». | 1 |
| 25. | Мои права в семье. | 1 |
| 26. | Что такое дружба. | 1 |
| 27. | Мужчины и женщины. | 1 |
| 28. | Я – … (мужчина, женщина). | 1 |
| 29. | Что такое любовь? | 1 |
| ***5. Уверенность в себе –5 часов*** |  |
| 30. | Тренируем уверенность в себе. | 1 |
| 31. | Уверенное выступление. | 1 |
| 32. | Умение сказать «нет». | 1 |
| 33-34. | Подведение итогов. | 1 |
|  |  |  |
|  | **Итого:** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии
для 9 класса «Мир начинается с меня», 34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Содержание занятия** | ***Кол-во часов*** |
| **1*. Я в общении – 6 часов*** |  |
|  1.  | Общение, общительность, трудности в общении | 1 |
| 2. | Какая бывает информация | 1 |
| 3. | Невербальная информация. | 1 |
| 4. | О чем говорит наша мимика?  | 1 |
| 5-6 | О чем говорят наши жесты? | 2 |
| ***2. Работа с информацией – 7 часов*** |  |
|  7 | Как лучше подать информацию? | 1 |
| 8 | Как лучше понять информацию? | 1 |
| 9 | Барьер на пути информации. Виды барьеров. | 1 |
| 10 | Барьеры, которые создаю я сам. | 1 |
| 11 | Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.  | 1 |
| 12-13 | Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик». | 2 |
| ***3. Позиции в общении – 6 часов*** |  |
|  13 | Стереотипы в общении. | 1 |
|  14 | Позиции в общении. | 1 |
|  15. | Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание. | 1 |
|  16-17 | Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).  | 2 |
|  18 | Практическое занятие «Стили общения». | 1 |
| ***4. Проблемы в общении – 8 часов*** |  |
| 19 | Конфликт. Причины, виды. | 1 |
|  20 | Человек в конфликте. Эмоции. | 1 |
|  21 | Стили поведения в конфликте. | 1 |
|  22 | Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте». | 1 |
|  24 | Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. | 1 |
|  25 | Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе! | 1 |
|  26 | А зачем мне это? | 1 |
|  27 | Ролевая игра «разреши конфликт». | 1 |
|  28 | Доверие, недоверие. | 1 |
|  29 | Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. | 1 |
| ***6.Полезные навыки в общении – 7 часов*** |  |
|  30 | Умение слушать.  | 1 |
|  31 | Практическое занятие: «Умею ли я слушать?». | 1 |
|  32 | «Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми». | 1 |
|  33 | Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение». | 1 |
|  34 | Итоговое занятие. | 1 |
|  | **Итого:** | **34** |