РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТ
«Тропинка к своему Я»

Пояснительная записка
к рабочей программе по курсу внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я» (социально-психологическое на

Рабочая программа курса внеурочной деятельности “Тропинка к своему Я” составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта и на основе авторской программы Ольги Хухлаевой «Уроки психологии с младшими подростками (5-9 класс)» «Тропинка к своему Я», издательство «Генезис» 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа выбрана как наиболее соответствующая, которая состоит в построении открытой, умной школы, помогающей человеку осознанно выбрать свой путь к успешной жизни. Это подразумевает воспитание компетентной, саморазвивающейся и самоценной личности, способной к самоопределению и самообразованию в течение всей жизни и к успешной социализации в предметных и метапредметных образовательных областях. Вид реализуемой программы - программа по внеурочной деятельности (социально-психологическое направление).

Подростковый период - важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социальнокультурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у обучающихся была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит обучающегося принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии обучающегося.

Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович)

Актуальность.

Переход из младшей школы в среднюю - очень важный момент в жизни обучающегося. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной. Обучающиеся, довольно легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но есть подростки, и их немало, которые подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению.

Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Актуальность данной программы состоит в предотвращении явлений дезадаптации младших подростков. Одна из важнейших особенностей психологических занятий именно с пятиклассниками заключается в том, что они не только позволяют развивать самосознание обучающихся в процессе специально организованного самоузнавания и взаимоузнавания, но и дают возможность психологу лучше узнать новых учащихся школы, держать их в поле профессионального зрения, отслеживая ход и достижения их психического развития, замечая возникающее психологическое неблагополучие, и, в конечном счете, предупреждать появление серьезных психологических проблем у ребенка. Наблюдения за детьми в ходе занятий, а также психодиагностика, дают психологу массу сведений о психологических особенностях обучающихся, которые безусловно будут востребованы учителями и родителями.

На занятиях дети имеют возможность рассказать о себе, поиграть в психологические игры, свободно выражают себя в рисунке, движении, общаются, узнают мнение окружающих о себе и высказывают свое, размышляют вслух, могут позволить себе не согласиться друг с другом, выполняют индивидуальные и групповые задания, расслабляются под музыку, участвуют в конкурсах, ролевых и деловых играх, выполняют психологические упражнения. По используемым методам и достигаемым задачам уроки курса представляют собой развивающие групповые занятия. Программа предполагает проведение одного занятия в неделю.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Цель программы: развитие самосознания и рефлексивных способностей обучающихся; способствовать успешной психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы; помочь обучающимся сохранить психологическое здоровье и комфортно преодолеть подростковый кризис.

Основные задачи:

- Формирование у обучающихся первоначальных психологических знаний;
- Развитие мотивации самопознания и самосовершенствования;
- Развитие социального интеллекта школьников;
- Обучение навыкам эффективного общения;
- Коррекция самооценки;
- Обучение приемам эмоциональной саморегуляции;
- Содействие адекватному психосексуальному развитию подростков;
- Выработка навыков конструктивного разрешения конфликтов и др.

Формы занятий:

- деловые игры;
- разбор и анализ социально-педагогических задач-проб, социальных ситуацийпроб;
- тренинг самопознания, мотивации достижения, произвольного внимания, наблюдательности;
- творческие работы по темам курса.
- групповые занятия;
- коммуникативные игры;
- игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения; - дискуссии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность курса “Тропинка к своему “Я” заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

Личностные результаты:

- формирование у обучающихся ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и самопознанию;
- формирование внутренней позиции школьника выраженной в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести.

Метапредметные результаты:

- умение работать с личностными методиками: анализировать свое эмоциональное состояние и личностные особенности;
- умение работать в команде слушать и слышать собеседника, учитывать его мнение, вести диалог и полилог;
- умение доказывать свою точку зрения: строить рассуждения, включающие установление причинно-следственной связи;
- формирование умения понимать информацию, представленную в неявном виде;
- овладение навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- формирование умения конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- формирование умения постановки учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено и того, что еще неизвестно;
- развитие способности к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

МЕСТО КУРСА «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа" Тропинка к своему Я" имеет социально-психологическую направленность и предназначена для детей в возрасте 11 – 15 лет.

Курс рассчитан на 170 часов (5 класс - 34 часа, 6 класс - 34 часа, 7 класс- 34 часа, 8 класс – 34 часа, 9 класс – 34 часа).

Программа предусматривает оказание помощи детям в преодолении страхов, агрессии, способствует личностному развитию обучающихся.

5 класс «Мой внутренний мир»

Раздел 1. Введение в мир психологии

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

Раздел 2. Я — это я

Качества личности: «кто я? какой я?»

Ощущения и восприятие. Эмоции и чувства. Темперамент. Внимание. Память. Знания как характеристика личности. Мышление. Способности личности. Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Характер. Самооценка.

Я - могу. Я - нужен! Я мечтаю. Я — это мои цели. Я — это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.

Я - успешный ученик. Осознание себя в роли ученика. Знакомство со школьными правилами, поведение в различных школьных ситуациях. Формирование учебных навыков, усвоение правил работы на уроке.

Диагностика учебной мотивации, школьной тревожности, интеллекта, памяти, внимания. Формирование навыков взаимодействия в группе.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства

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

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Кто в ответе за мой внутренний мир?

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

Раздел 5. Я и ты.

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

Раздел 6. Мы начинаем меняться

Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться.

Диагностика УУД.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс “Мой внутренний мир” (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	**Введение в мир психологии**	**3**

1	Зачем нужны занятия по психологии?	1
2-3	Диагностика УУД	2
Раздел 2	**Я - это я**	**9**
4	Кто я, какой я?	1
5	Я - могу	1
6	Я - нужен!	1
7	Я мечтаю	1
8	Я - это мои цели	1
9	Я - это мое детство	1
10	Я - это мое настоящее	1
11	Я - это мое будущее	1
12	Определение самооценки	1
Раздел 3	**Я имею право чувствовать и выражать свои чувства**	**6**
13-14	Чувства бывают разные	2
15	Стыдно ли бояться?	1
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
17	Определение уровня тревожности	1
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
Раздел 4	**Я и мой внутренний мир**	**5**
19	Каждый видит мир и чувствует по- своему	1
20	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
21	Трудные ситуации могут научить меня	1
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2
Раздел 5	**Я и ты**	**5**
24	Я и мои друзья	1
25	У меня есть друг	1
26	Я и мои «колючки» "	1
27	Что такое одиночество?	1
28	Я не одинок в этом мире .	1

Раздел 6	**Мы начинаем меняться**	**6**
29-30	Нужно ли человеку меняться?	2
31	Самое важное - захотеть меняться	1
32-33	Диагностика УУД	2
34	Итоговое занятие	1

6 класс «Я и другие»

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

Я повзрослел; Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку». У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации, сказка про Рона. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться. Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. Зачем человеку нужна уверенность в себе.

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя. Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться. Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

Я становлюсь увереннее. Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево». Уверенность и самоуважение.

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря». Уважение к другим.

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

Уверенность в себе и милосердие. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться? Уверенность в себе и непокорность. Коллективный портрет ученика.

Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта - умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт - это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации. Конструктивное разрешение конфликтов. Лучшее разрешение конфликта, при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

Готовность к разрешению конфликта. Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

Что такое ценности? Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности.

Основные ценности взрослых. Я в будущем. Ценности и жизненный путь человека.

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Мои ценности. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс “Я и другие” (34 часа)

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	**Агрессия и ее роль в развитии человека.**	**11**
1-2	Я повзрослел.	2

3	У меня появилась агрессия.	1
4	Как выглядит агрессивный человек?	1
5	Как звучит агрессия?	1
6-7	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
8-9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
10-11	Учимся договариваться.	2
Раздел 2	**Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**	**11**
12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
13-14	Источники уверенности в себе.	2
15-16	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
17	Я становлюсь увереннее.	1
18-19	Уверенность и самоуважение.	2
20	Уверенность и уважение к другим.	1
21	Уверенность в себе и милосердие.	1
22	Уверенность в себе и непокорность.	1
Раздел 3	**Конфликты и их роль в усилении Я.**	**9**
23	Что такое конфликт?	1
24	Конфликты в школе, дома, на улице.	1
25	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение.	1
26	Способы поведения в конфликте: отступление, уход от конфликта.	1
27-28	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
29-30	Конфликт как возможность развития.	2
31	Готовность к разрешению конфликта.	1
Раздел 4	**Ценности и их роль в жизни человека.**	**3**
32	Что такое ценности?	1
33	Ценности и жизненный путь человека.	1
34	Мои ценности.	1

7 класс «Межличностные отношения»

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека

Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций.

Запреты на чувства. Страх. Гнев и агрессия. Обида. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека

Как мы получаем информацию о человеке. Невербальные средства общения: позы, жесты, признаки обмана, проявления эмоций. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Социальное восприятие, способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание.

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба

Половая идентичность. Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Переживание любви. Что помогает и мешает любви.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс «Познаю себя» (34 часа)

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	**Я-концепция и ее ключевые компоненты**	**14**
1	Я - концепция.	1
2	Самоуважение.	1
3	Опросник самоотношения В.В. Столица.	1
4	Самоконтроль	1
5	Самоконтроль. Сила воли.	1
6	Самоэффективность.	1
7	Пол как ключевой аспект Я.	1
8	Личностные особенности мужчин и женщин.	1
9	Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1
10	Мы такие разные	1
11	Уметь принять.	1
12	Картина моей личности.	1
13	Реальное, идеальное, социальное - Я.	1

14	Личностные особенности мужчин и женщин:	1
Раздел 2	**Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый,**	**6**
15	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1
16	Внутренний Ребенок: какой он?	1
17	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1
18	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	1
19	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1
20	Мои три эго-состояния (арт-техника).	1
Раздел 3	**Эмоциональный мир человека**	**10**
21	Эмоции и чувства.	1
22	Психические состояния и их свойства.	1
23	Напряжение.	1
24	Настроение.	1
25	Настроение и активность человека.	1
26	Как управлять своим состоянием.	1
27	Как изменить состоя и не,	1
28	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1
29	Стресс.	1
30	Мои ресурсы.	1
Раздел 4	**Мотивационная сфера личности**	**4**
31	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
32	Привычки, интересы, мечты.	1
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1
34	Заключительное занятие	1

8 класс «Познаю себя»

Раздел 1. Я-концепция и ее ключевые компоненты

Я - концепция. Самоуважение. Самоотношение. Самоконтроль. Сила воли. Самоэффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин. Портрет мужчины, портрет женщины (внешность, характер, поведение). Личностные особенности мужчин и женщин. Мы такие разные. Уметь принять. Картина моей личности. Реальное, идеальное, социальное - Я.

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

Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Мои три эгосостояния (арт-техника).

Раздел 3. Эмоциональный мир человека

Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний. Стресс. Мои ресурсы.

Раздел 4. Мотивационная сфера личности

Мотив и его функции. «Борьба мотивов» Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения

8 класс «Познаю себя» (34 часа)

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	**Я-концепция и ее ключевые компоненты**	**14**
1	Я - концепция.	1
2	Самоуважение.	1
3	Опросник самоотношения В.В. Столица.	1
4	Самоконтроль	1
5	Самоконтроль. Сила воли.	1
6	Самоэффективность.	1
7	Пол как ключевой аспект Я.	1
8	Личностные особенности мужчин и женщин.	1
9	Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1
10	Мы такие разные	1
11	Уметь принять.	1

12	Картина моей личности.	1
13	Реальное, идеальное, социальное - Я.	1
14	Личностные особенности мужчин и женщин:	1
Раздел 2	**Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый,**	**6**
15	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1
16	Внутренний Ребенок: какой он?	1
17	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1
18	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	1
19	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1
20	Мои три эго-состояния (арт-техника).	1
Раздел 3	**Эмоциональный мир человека**	**10**
21	Эмоции и чувства.	1
22	Психические состояния и их свойства.	1
23	Напряжение.	1
24	Настроение.	1
25	Настроение и активность человека.	1
26	Как управлять своим состоянием.	1
27	Как изменить состоя и не,	1
28	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1
29	Стресс.	1
30	Мои ресурсы.	1
Раздел 4	**Мотивационная сфера личности**	**4**
31	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
32	Привычки, интересы, мечты.	1
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1
34	Заключительное занятие	1

9 класс «Мир начинается с меня»

Раздел 1. Вводно-мотивационные занятия

Психология - знакомая незнакомка. Я - автор событий в своей жизни.

Раздел 2. Общение - это...

Учимся слушать. Ораторами не рождаются. Язык жестов. Манипуляция

Раздел 3. Характер, поведение, самооценка

Интеллектуальные, эмоциональные, волевые черты. Роль самооценки в жизни человека. Уверенность в себе.

Раздел 4. Эмоции и чувства

Мир эмоций. В поисках мирною выражения чувств.

Раздел 5. Технология успеха

Достижение успеха. Выявление лидерских качеств. От самоопределения к самореализации. Судно, на котором я плыву. Как правильно писать резюме. Психология менеджмента. Менеджер своей жизни. Школа сам о презентации. Азбука делового человека. Принятие решений.

Раздел 6. На пороге взрослой жизни

Прошлое-настоящее-будущее

Раздел 7. Мир начинается с тебя

Карта внутренней страны. На острове Радости и Успеха. Сказочными тропами. Формы оценки результатов внеурочной деятельности.

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического

наблюдения, творческих заданий.

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс «Мир начинается с меня» (34 часа)

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	**Вводно-мотивационные занятия**	**2**
1	Психология - знакомая незнакомка	1
2	Я - автор событий в своей жизни.	1
Раздел 2	**Общение - это...**	**7**

3	Общение-это...	1
4	Учимся слушать.	1
5	Техники активного слушания	1
6	Ораторами не рождаются	1
7	Язык жестов	1
8	Детектор лжи	1
9	Манипуляция	1
Раздел 3	**Характер, поведение, самооценка**	**4**
10	Интеллектуальные, эмоциональные, волевые черты.	1
11	Что такое поведение	1
12	Роль самооценки в жизни человека.	1
13	Поверь в себя.	1
Раздел 4	**Эмоции и чувства**	**2**
14	Мир эмоций.	1
15	В поисках мирного выражения чувств.	1
Раздел 5	**Технология успеха**	**12**
16	Выявление лидерских качеств.	1
17	Достижение успеха.	1
18	От самоопределения к самореализации.	1
19	Судно, на котором я плыву.	1
20	Как правильно писать резюме.	1
21	Психология менеджмента.	1
22	Менеджер своей жизни.	1
23	Школа самопрезентации.	1
24	Самопрезентация.	1
25	Азбука делового человека.	1
26	Редакция примет на работу.	1
27	Принятие решений.	I
Раздел 6	**На повороте взрослой жизни**	**2**
28	Прошлое-настоящее-будущее	1
29	На пороге взрослой жизни	1
Раздел 7	**Мир начинается с тебя**	**5**

30	Мир начинается с тебя.	1
31	Карта внутренней страны.	1
32	На острове Радости и Успеха.	1
33	Сказочными тропами счастья.	1
34	Заключительное занятие.	1

Список литературы 5-9 классы

Учебно-методические материалы;

1. Селевко Г. К., Закатова И. Н., Левина О. Г. Познай себя М.: Народное образование, 2001 - 146 с.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. М.: Генезис, 2003 - 299 с.
3. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. М.: Просвещение, 1991 - 167 с.
4. Зюзько М. В. Пять шагов к себе. М.: Просвещение, 1992 - 326 с.
5. Кон И.С. В поисках себя. М.: Просвещение, 1984 - 185 с.
6. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Просвещение, 1989 - 271 с.
7. Рогов Е. И. Психология познания. М.: Просвещение, 2011 - 148 с.

8.https://iknigi.net/avtor-olga-huhlaeva/146079-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psi hologii-v-sredney-shkole-56-klassy-olga-huhlaeva/read/page-1.html

9.https://school94.centerstart.ru/sites/school94.centerstart.ru/files/tmp/doc/Тропинка%20к%20своему%20Я%20О.В.%20Хухлаева%207-8%20кл..pdf