Подписано цифровой подписью: Чуричева А.Ф.
DN: cn=Чуричева А.Ф., o=МБОУ "Сусловская СОШ", ou=директор, email=suslovo-school@yandex.ru, c=RU
Дата: 2023.01.10 16:57:16 +07'00'

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сусловская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено<br>на заседании МО<br>протокол № 1<br>«31» августа 2021<br>_____ | Согласовано<br>на педагогическом совете<br>МБОУ «Сусловская СОШ»<br>протокол № 1<br>«31» августа 2021 | Утверждена<br>Приказом №160<br>МБОУ «Сусловская СОШ»<br>«31» августа 2021 |

# Рабочая программа внеурочной деятельности социального направления «Тропинка к своему Я» 5-9 класс

Составитель
Нисонова А.П.
учитель информатики

Суслово

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса социального направления для 5-9 классов «Тропинка к своему Я».
Нисонова Алена Павловна, учитель информатики
Программа согласована на Педагогическом совете МБОУ «Сусловская СОШ» 31 августа 2021 года, протокол № 160

Данная программа составлена на основе программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
Рабочей программы Д.С. Девяткиной, О.С. Челноковой «Познай себя» для старшеклассников (© Материал из Справочной системы «Образование»: http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60)

Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.
Рабочая программа разработана на основе:
- требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами: «Об образовании в Российской Федерации»;
- требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897,(с изменениями от 29 декабря 2014 № 1644, от 31.12.2015г.№ 1577) к результатам освоения основной образовательной программы формирования универсальных учебных действий;
- на основе примерной образовательной программы общего образования : на основе Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов (курсов) в МБОУ «Сусловская СОШ», утвержденным приказом МБОУ «Сусловская СОШ» от 24.05.2016 № 120.

**Цель рабочей программы -** формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

**Задачи:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.

5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**
**5-6 классы**

***Личностные УУД:***

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлексию

***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

***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.

***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.

**7-9 классы**

***Личностные УУД:***

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

***Познавательные УУД:***

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

***Регулятивные УУД:***

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

***Коммуникативные УУД:***

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания ОО**

**5 класс**

| № п/п | Темы разделов | Количество часов | Виды и формы деятельности с учетом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания ОО |
|---|---|---|---|
| **1** | Я – это Я | 9 | Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни. Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Воспитание чувства благодарности, взаимной ответственности.<br>Развитие самопознания как ценности литературного образования.<br>Формирование и развитие оценочных умений своих поступков и своих товарищей<br>Формирование представлений о нравственных нормах, освоение культуры поведения в семье, школе, в общественных местах.<br>Формирование эмоционально-нравственной отзывчивости по отношению к природе. |
| **2** | Я имею право чувствовать и выражать свои чувства | 4 | Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.<br>Воспитание чувства благодарности, взаимной ответственности.<br>Развитие самопознания как ценности литературного образования.<br>Формирование и развитие оценочных умений своих поступков и своих товарищей |
| **3** | Я и мой внутренний мир | 3 | Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.<br>Воспитание чувства благодарности, взаимной |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | ответственности.<br>Развитие самопознания как ценности литературного образования.<br>Формирование и развитие оценочных умений своих поступков и своих товарищей |
| **4** | Кто в ответе за мой внутренний мир? | 3 | Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.<br>Воспитание чувства благодарности, взаимной ответственности.<br>Развитие самопознания как ценности литературного образования.<br>Формирование и развитие оценочных умений своих поступков и своих товарищей |
| **5** | Я и Ты | **7** | Формировать способности, открыто выражать и отстаивать свою нравственную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;<br>-представлениям о добре и зле;<br>- развивать основы нравственного самосознания личности (совести)<br>- способности формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | своим и чужим поступкам;<br>-развивать гуманистические и демократические ценностные ориентаций. |
| **6** | Мы начинаем меняться | 8 | Формировать способности, открыто выражать и отстаивать свою нравственную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;<br>-представлениям о добре и зле;<br>- развивать основы нравственного самосознания личности (совести)<br>- способности формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;<br>-развивать гуманистические и демократические ценностные ориентаций. |
| **6 класс «Я повзрослел»:** | | | |
| **1** | Агрессия и ее роль в развитии человека | 12 | Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.<br>Воспитание чувства благодарности, взаимной ответственности.<br>Развитие самопознания как ценности литературного образования. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Формирование и развитие оценочных умений своих поступков и своих товарищей |
| **2** | Уверенность в себе и ее роль в развитии человека | 13 | Формировать способности, открыто выражать и отстаивать свою нравственную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;<br>-представлениям о добре и зле;<br>- развивать основы нравственного самосознания личности (совести)<br>- способности формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;<br>-развивать гуманистические и демократические ценностные ориентаций. |
| **3** | Конфликты и их роль в усилении Я | 5 | Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.<br>Воспитание чувства благодарности, взаимной ответственности.<br>Развитие самопознания как ценности литературного образования.<br>Формирование и развитие оценочных умений своих поступков |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | и своих товарищей |
| **4** | Ценности и их роль в жизни человека | 4 | Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни. Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям. Воспитание чувства благодарности, взаимной ответственности. |
| **7 класс «Я и другие»:** | | | |
| 1 | Эмоциональная сфера человека | 10 | Осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе; — уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы; — применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Социальное восприятие: как узнать другого человека | 15 | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; |
| 3 | Межличностная привлекательность: любовь, дружба | 9 | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; |
| **8 класс «Познаю себя»** | | | |
| 1 | Я-концепция и ее ключевые компоненты | 14 | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; |
| 2 | Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель | 5 | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; |
| 3 | Эмоциональный мир человека | 10 | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. |
| 4 | Мотивационная сфера личности | 5 | Формирование |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. |
| **9 класс «Мир начинается с меня»** | | | |
| 1 | Вводно-мотивационная тема | 2 | Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни. Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям. Воспитание чувства благодарности, взаимной ответственности. |
| 2 | Общение – это… | 7 | Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия |
| 3 | Характер | 1 | Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | труду и жизни Способствовать развитию собственных возможностей, уметь находить пути и способы преодоления трудностей, формировать коммуникативные навыки, способствовать установлению атмосферы дружелюбия, учить умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.. |
| 4 | Поведение | 1 | Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни Способствовать развитию собственных возможностей, уметь находить пути и способы преодоления трудностей, формировать коммуникативные навыки, способствовать установлению атмосферы дружелюбия, учить умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.. |
| 5 | Самооценка | 2 | Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни Способствовать развитию собственных возможностей, уметь находить пути и способы преодоления трудностей, формировать коммуникативные навыки, способствовать установлению атмосферы дружелюбия, учить умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.. |
| 6 | Эмоции и чувства | 2 | Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни Способствовать развитию собственных возможностей, уметь находить пути и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | способы преодоления трудностей, формировать коммуникативные навыки, способствовать установлению атмосферы дружелюбия, учить умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.. |
| 7 | Технология успеха | 12 | Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни Способствовать развитию собственных возможностей, уметь находить пути и способы преодоления трудностей, формировать коммуникативные навыки, способствовать установлению атмосферы дружелюбия, учить умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.. |
| 8 | На пороге взрослой жизни | 2 | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Мир начинается с тебя | **5** | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; |

**Тематическое планирование**
**5 класс**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Сроки |
|---|---|---|---|
| **1** | **Я – это Я**<br>Кто я, какой я?<br>Я – могу.<br>Я нужен!<br>Я мечтаю.<br>Я – это мои цели.<br>Я – это мое детство.<br>Моя семья.<br>Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. | **9**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>2 | |
| **2** | **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства**<br>Чувства бывают разные.<br>Стыдно ли бояться?<br>Имею ли я право сердиться и обижаться?<br>Мои чувства. | **4**<br>1<br>1<br>1<br>1 | |
| **3** | **Я и мой внутренний мир**<br>Каждый видит мир и чувствует по-своему.<br>Любой внутренний мир ценен и уникален.<br>Мой внутренний мир. | **3**<br>1<br>1<br>1 | |
| **4** | **Кто в ответе за мой внутренний мир?** | **3** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Трудные ситуации могут научить меня.<br>В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.<br>Личный опыт преодоления трудностей. | 1<br>1<br><br>1 | |
| **5** | **Я и Ты**<br>Я и мои друзья.<br>У меня есть друг.<br>Мои друзья.<br>Я и мои «колючки».<br>Что такое одиночество?<br>Я не одинок в этом мире.<br>Счастье. | **7**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | |
| **6** | **Мы начинаем меняться**<br>Нужно ли человеку меняться?<br>Зачем человеку меняться?<br>Самое важное – захотеть меняться.<br>Цель самоизменения.<br>Ресурсы самоизменения.<br>План самоизменения.<br>Изменения в жизни человека.<br>Заключительное занятие. | **8**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | |
| **6 класс «Я повзрослел»:**<br>Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии | | | |
| **1** | **Агрессия и ее роль в развитии человека**<br>Мир чувств.<br>Я повзрослел.<br>У меня появилась агрессия.<br>Как выглядит агрессивный человек?<br>Как звучит агрессия?<br>Конструктивное реагирование на агрессию.<br>Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.<br>Учимся договариваться. | **12**<br>1<br>2<br>1<br>1<br>1<br>2<br>2<br><br>2 | |
| **2** | **Уверенность в себе и ее роль в развитии человека**<br>Зачем человеку нужна уверенность в себе?<br>Источники уверенности в себе.<br>Какого человека мы называем неуверенным в себе?<br>Я становлюсь увереннее.<br>Уверенность и самоуважение.<br>Уверенность и уважение к другим.<br>Уверенность в себе и милосердие.<br>Уверенность в себе и непокорность.<br>Уверенность в себе. Игры с именем | **13**<br><br>1<br>2<br>2<br><br>1<br>2<br>2<br>1<br>1<br>1 | |
| **3** | **Конфликты и их роль в усилении Я**<br>Что такое конфликт? Конфликты в школе, | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | дома, на улице.<br>Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.<br>Конструктивное разрешение конфликтов.<br>Конфликт как возможность развития.<br>Готовность к разрешению конфликта. | 1<br><br><br>1<br>1<br>1 | |
| **4** | **Ценности и их роль в жизни человека**<br>Что такое ценности?<br>Ценности и жизненный путь человека.<br>Мои ценности.<br>Заключительное занятие. | **4**<br>1<br>1<br>1<br>1 | |
| **7 класс «Я и другие»:** | | | |
| **1** | **Эмоциональная сфера человека**<br>Почему нам нужно изучать чувства.<br>Основные законы психологии эмоций.<br>Запреты на чувства.<br>Запреты на чувства. Страх<br>Запреты на чувства. Гнев и агрессия<br>Запреты на чувства. Обида<br>Эффект обратного действия<br>Передача чувств по наследству<br>Психогигиена эмоциональной жизни. | **10**<br>1<br>2<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | |
| **2** | **Социальное восприятие: как узнать другого человека**<br>Как мы получаем информацию о человеке.<br>Учимся понимать жесты и позы.<br>Жесты.<br>Невербальные признаки обмана.<br>Понимание причин поведения людей.<br>Впечатление, которое мы производим.<br><br>Из чего складывается впечатление о человеке?<br>Способы понимания социальной информации.<br>Влияние эмоций на познание.<br>Обобщение темы. | **15**<br><br>1<br>2<br>2<br>1<br>2<br>1<br>1<br>2<br>2<br>1 | |
| **3** | **Межличностная привлекательность: любовь, дружба**<br>Привлекательность человека.<br>Взаимность или обоюдная привлекательность.<br>Дружба. Четыре модели общения.<br>Романтические отношения или влюбленность.<br>Любовь.<br>Половая идентичность и ее развитие у подростков.<br>Переживание любви.<br>Что помогает и мешает любви.<br>Заключительное занятие. | **9**<br><br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br><br>1<br>1<br>1 | |
| **8 класс «Познаю себя»:** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | **Я-концепция и ее ключевые компоненты**<br>Я - концепция.<br>Самоуважение.<br>Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.<br>Самоконтроль.<br>Самоконтроль. Сила воли.<br>Самоэффективность.<br>Пол как ключевой аспект Я.<br>Личностные особенности мужчин и женщин.<br>Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).<br>Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.<br>Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.<br>Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.<br>Картина моей личности. Окно Джо Гарри.<br>Реальное, идеальное, социальное – Я. | **14**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | |
| 2 | **Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель**<br>Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.<br>Внутренний Ребенок: какой он?<br>Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.<br>Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.<br>Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.<br>Мои три эго- состояния (арт-техника). | **5**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | |
| 3 | **Эмоциональный мир человека**<br>Эмоции и чувства.<br>Психические состояния и их свойства.<br>Напряжение.<br>Настроение.<br>Настроение и активность человека.<br>Как управлять своим состоянием.<br>Как изменить состояние.<br>Возрастной аспект состояний: состояния подростков.<br>Стресс.<br>Мои ресурсы. | **10**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | |
| 4 | **Мотивационная сфера личности**<br>Мотив и его функции. «Борьба мотивов»<br>Привычки, интересы, мечты.<br>Мотивация помощи и альтруистического поведения.<br>Заключительное занятие. | **5**<br>2<br>1<br>1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 1 | |
| **9 класс «Мир начинается с меня»:** | | | |
| **1** | **Вводно-мотивационная тема**<br>Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).<br>Я-автор событий в своей жизни. | **2**<br>1<br><br>1 | |
| **2** | **Общение – это…**<br>Общение- это…<br>Учимся слушать.<br>Техники активного слушания.<br>Ораторами не рождаются.<br>Язык жестов.<br>Детектор лжи.<br>Манипуляция. | **7**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | |
| **3** | **Характер**<br>Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты | **1**<br>1 | |
| **4** | **Поведение**<br>Что такое поведение | **1**<br>1 | |
| **5** | **Самооценка**<br>Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.<br>Поверь в себя. | **2**<br>1<br><br>1 | |
| **6** | **Эмоции и чувства**<br>Мир эмоций.<br>В поисках мирного выражения чувств. | **2**<br>1<br>1 | |
| **7** | **Технология успеха**<br>Выявление лидерских качеств.<br>Достижение успеха.<br>От самоопределения к самореализации.<br>Судно, на котором я плыву.<br>Как правильно писать резюме.<br>Психология менеджмента.<br>Менеджер своей жизни.<br>Школа самопрезентации.<br>Самопрезентация.<br>Азбука делового человека.<br>Редакция примет на работу.<br>Принятие решений. | **12**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | |
| **8** | **На пороге взрослой жизни**<br>Прошлое-настоящее-будущее.<br>На пороге взрослой жизни**.** | **2**<br>1<br>1 | |
| **9** | **Мир начинается с тебя**<br>Мир начинается с тебя.<br>Карта внутренней страны.<br>На острове Радости и Успеха.<br>Сказочными тропами счастья.<br>Заключительное занятие. | **5**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | |

Список литературы:

1. Анн, Л Психологический тренинг с подростками [Текст]: методическое пособие/ Л.Анн.- Спб.: Питер, 2007
2. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. [Текст]: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)/ О.В.Хухлаева.- М.:Генезис, 2018.- 208 с.
3. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. [Текст]: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) )/ О.В.Хухлаева.- М.:Генезис, 2018.- 160 с.
4. http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60)