

Кировское областное государственное  
общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа с. Архангельское Немского района»

<b>УТВЕРЖДАЮ</b> директор КОГОБУ СШ с.Архангельское Немского района  <i>Ложкина Т.П.</i> /Ложкина Т.П./ Приказ № <i>13 от 09-09-20</i> от « <i>01</i> » « <i>09</i> » 20 <i>20</i> г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> зам. директора по ВР  <i>Плехова Н.А.</i> /Плехова Н.А./ « <i>31</i> » « <i>августа</i> » 20 <i>20</i> г.	<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей предметов общественно-научного цикла  Протокол № <i>1</i> от <i>18.08.20</i>  Руководитель ШМО: <i>Золотухина И.А.</i>
--	--	--

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
духовно - нравственного направления  
«Тропинка к своему Я»  
на 2020-2021 учебный год**

Программа рассчитана для обучающихся 11–15 лет  
Срок реализации 5 лет

Составитель  
Барбакова Мария Александровна,  
педагог-психолог

с. Архангельское 2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Тропинка к своему Я» основного общего образования разработана в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. № 273 ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644);
- на основе «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013–. 223 с. Стандарты второго поколения;
- на основе программы формирования психологического здоровья Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я.» Уроки психологии в средней школе 5–6 классы. – 5–е изд., перераб. – М.: Генезис, 2017.
- Хухлаева О.В «Тропинка к своему Я.» Уроки психологии в средней школе 7–8 классы.. М.: Генезис, 2019.
- на основе программы Г.Н. Селевко «Найди себя» 9 класс. – М.: Народное образование, 2006.
- Учебным планом КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на 2020-21 учебный год (количество недельных часов Рабочей программы соответствует количеству часов учебного плана КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на данный учебный год – 5–9 класс **1 час** в неделю);
- Календарному учебному графику КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на 2020–2021 учебный год (количество учебных недель Рабочей программы соответствует календарному учебному графику КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на данный учебный год – 5 – 9 класс – **34** учебных недели).

Таким образом, рабочая программа по курсу внеурочной деятельности духовно – нравственного направления «Тропинка к своему Я» с 5 по 9 класс составлена на 34 часа.

## **1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»**

В ходе реализации программы «Тропинка к своему Я» будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов, которые распределяются трем уровням:

**Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение учащимися опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества. Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащегося с социальными субъектами за пределами организации, в открытой общественной среде.

### **Планируемые результаты**

*Обучающиеся должны знать:* что такое психология; историю возникновения психологии как науки; правила поведения в процессе коллективных действий; методики для самосовершенствования и дальнейшей самореализации;

*Обучающиеся должны уметь:* уважительно и с интересом относиться к чувствам других людей; анализировать свое поведение на основе общих

морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом); поступать, основываясь на нравственных качествах, духовных традициях, внутренней установке личности, согласно своей совести; мотивировать себя к обучению и познанию; решать проблемы с уверенностью в свои силы; справляться с конфликтными ситуациями; принимать ответственность за свои поступки.

**У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:**

УУД	Планируемые результаты
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).</li> <li>– Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</li> <li>– Готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</li> <li>– Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</li> <li>– Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.</li> <li>– Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</li> </ul>
<b>Метапредметные результаты:</b>	
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</li> <li>– Умение планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности.</li> <li>– Формирование представления о собственных ценностях и их роли в жизни.</li> </ul>

Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</li> <li>– Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</li> <li>– Умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации.</li> <li>– Умения формулировать свое собственное мнение и позицию.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</li> <li>– Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</li> <li>– Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</li> <li>– Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</li> <li>– Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li> </ul>

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» с указанием форм ее организации и видов деятельности

### 5 класс

№	Раздел	Часы	Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
1.	Введение в мир психологии	3	Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия
2.	Я – это я	9	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.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга. Самостоятельная работа. Коллективные обсуждения.
3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	6	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга. Игра. Самостоятельная работа. Коллективные обсуждения.
4.	Я и мой внутренний мир	2	Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Самостоятельная работа.
5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3	Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Самостоятельная работа.
6.	Я и ты.	5	Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Самостоятельная работа.

				деятельность	
7.	Мы начинаем меняться	6	Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Самостоятельная работа.
<b>Всего 34 часа</b>					

### 6 класс

№	Раздел	Часы	Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
1.	Агрессия и её роль в развитии человека	9	Я повзрослел. Понимание различия между агрессией и агрессивностью, навыки контроля собственного агрессивного поведения и конструктивного поведения в ситуации проявления агрессии со стороны других. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия.
2.	Уверенность в себе и её роль в развитии человека	10	Зачем человеку нужна уверенность в себе? Навыки приобретения уверенности в себе и понимание, что вера в себя необходима для развития человека. Понимание понятий «самоуважение» и «уважение к другим». Источники уверенности в себе. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга. Самостоятельная работа. Коллективные обсуждения.

			и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность		
3.	Конфликты и их роль в усилении Я	7	Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице. Понимание роли конфликтов в жизни человека и навыки конструктивного разрешения конфликтов; готовности к компромиссу. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, Способы поведения в конфликте: отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрушение конфликтов Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Самостоятельная работа.
4.	Ценности и их роль в развитии человека	8	Что такое ценности? Понимание понятия «жизненные ценности»; Навыки осознания приоритета собственных жизненных ценностей. Ценности и жизненный путь человека Мои ценности	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Самостоятельная работа.
<b>Всего 34 часа</b>					

### 7 класс

№	Раздел	Часы	Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
1.	Эмоциональная сфера человека.	7	Почему нам нужно изучать чувства? Слово и чувство. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, практикум. Самостоятельная работа.



			эмоциональной жизни.		
2.	Социальное восприятие: как узнавать другого человека.	11	Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Мимика. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается первое впечатление о человеке. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание. Обобщение темы.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Групповые занятия Работа в парах. Коллективные обсуждения и дискуссии. Игра. Самостоятельная работа.
3.	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	7	Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и её развитие у подростков. Что помогает и что мешает любви.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга Групповые занятия. Самостоятельная работа. Работа в парах. Коллективные обсуждения и дискуссии. Игра.
4.	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	7	«Зачем человеку нужна уверенность в себе?» «Источники уверенности в себе» «Какого человека мы называем неуверенным в себе?» «Я становлюсь увереннее» «Уверенность и самоуважение» «Уверенность и уважение к другим» «Уверенность в себе и	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Групповые занятия Самостоятельная работа. Работа в парах. Коллективные обсуждения и дискуссии. Игра.

			милосердие»		
5.	Конфликты и их роль в усилении Я	2	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице Способы поведения в конфликте	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Групповые занятия Самостоятельная работа. Работа в парах. Коллективные обсуждения и дискуссии. Игра.
<b>Всего 34 часа</b>					

### 8 класс

№	Раздел	Часы	Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
1.	Я-концепция и ее ключевые компоненты	8	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Самоэффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия
2.	Основные состояния человека: Ребенок, взрослый, Родитель.	8	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Внутренний ребенок: какой он? Внутренний ребенок: естественный и приспособившийся. Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. Внутренний взрослый: истинный и мнимый.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга. Самостоятельная работа. Коллективные обсуждения. Игра.

3.	Эмоциональный мир человека	14	Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Состояние эмоционального напряжения. Настроение. От чего зависит настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Аутотренинг. Состояния подростков. Стресс. Трудные ситуации и развитие.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Самостоятельная работа. Коллективные обсуждения. Игра.
4.	Мотивационная сфера личности	4	Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты. Чему люди помогают друг другу.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Коллективные обсуждения. Игра
<b>Всего 34 часа</b>					

### 9 класс

№	Раздел	Часы	Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
1.	Я и мой возраст. Мои личностные особенности	2	Я вчера, сегодня и завтра. Как я вижу себя. Я и люди вокруг меня. Установление гармоничных межличностных отношений в группе сверстников.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия
2.	Познавательные процессы	10	Понятие об ощущении и восприятии. Понятие о внимании. Способы развития внимания. Понятие о памяти. Способы развития памяти. Воображение и творчество. Методы развития воображения. Мышление. определение типа мышления. способы развития мышления.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга. Самостоятельная работа. Коллективные обсуждения. Игра.

3.	Я – личность!	12	Индивид. Индивидуальность. Личность. Потребности личности. Понятие о мотивации. Самосознание и самооценка личности. Определение уровня самооценки. Эмоциональная сфера личности. Приемы саморегуляции. Агрессия и агрессивность. Способы преодоления агрессии. Понятие о темпераменте. Определение типа темперамента. Учет типа темперамента при выборе профессии. Понятие о характере. Акцентуации характера. Понятие о способностях. Творческие способности и их развитие. Креативность.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Самостоятельная работа. Коллективные обсуждения. Игра.
4.	Общение и его роль в повседневной жизни человека	5	Место и роль общения в жизни человека. Что мешает общению? (Коммуникативные барьеры и их преодоление). Вербальное и невербальное общение. Развитие навыков эффективного общения.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Коллективные обсуждения. Игра.
5.	Психология конфликта	4	Понятие о конфликте. Стили поведения в конфликте. Способы разрешения конфликта.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Коллективные обсуждения. Игра.
6.	На пороге больших испытаний	1	Экзамены – важный этап жизни. Стратегии подготовки к экзаменам. Приемы самопомощи.	Познавательная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность	Занятия с элементами тренинга, игра, дискуссия. Коллективные обсуждения.
7.	Жизненный путь личности	2	Выбор жизненного пути. Формирование позитивных стратегий. «Расскажи мне о	Познавательная деятельность; Проблемно-	Занятия с элементами тренинга,

			себе», подведение итогов.	ценностное общение; Игровая деятельность	игра, дискуссия. Коллективны е обсуждения. Игра.
<b>Всего 34 часа</b>					

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

№	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Введение в мир психологии	Зачем нужны занятия по психологии?	1
		Диагностика УУД	2
2.	Я – это я	Кто я, какой я?	1
		Я – могу	1
		Я – нужен!	1
		Я мечтаю	1
		Я – это мои цели	1
		Я – это мое детство	1
		Я – это мое настоящее	1
		Я – это мое будущее	1
		Определение самооценки	1
3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	Чувства бывают разные	2
		Стыдно ли бояться?	1
		Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
		Определение уровня тревожности	1
		Любой внутренний мир ценен и уникален	1
4.	Я и мой внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по- своему	1
		Любой внутренний мир ценен и уникален	1
5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	Трудные ситуации могут научить меня	1
		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	2
6.	Я и ты.	Я и мои друзья	1
		У меня есть друг	1
		Я и мои «колючки»	1
		Что такое одиночество?	1
		Я не одинок в этом мире	1
7.	Мы начинаем меняться	Нужно ли человеку меняться?	2
		Самое важное – захотеть меняться	1
		Диагностика УУД	2
		Итоговое занятие	1
Итого:			34 ч.

## 6 класс

№	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Агрессия и ее роль в развитии человека	«Я повзрослел»	1
		«У меня появилась агрессия»	1
		«Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?»	2
		«Конструктивное реагирование на агрессию»	1
		«Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми»	2
		«Учимся договариваться»	2
2.	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	«Зачем человеку нужна уверенность в себе?»	1
		«Источники уверенности в себе»	1
		«Какого человека мы называем неуверенным в себе?»	1
		«Я становлюсь увереннее»	1
		«Уверенность и самоуважение»	2
		«Уверенность и уважение к другим»	2
		«Уверенность в себе и милосердие»	1
		«Уверенность в себе и непокорность»	1
3.	Конфликты и их роль в усилении Я	«Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице».	2
		«Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»	1
		«Конструктивное разрушение конфликтов»	1
		«Конфликт как возможность развития»	1
		«Готовность к разрешению конфликта»	2
4.	Ценности и их роль в жизни человека	«Что такое ценности?»	1
		«Ценности и жизненный путь человека»	1
		Мои ценности	2
		«Мои желания и чувства»	2
		«Мой выбор. Мы изменились!»	2
Итого:			34 ч.

## 7 класс

№	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Эмоциональная сфера человека.	Почему нам нужно изучать чувства?	1
		Слово и чувство.	1
		Основные законы психологии эмоций.	1
		Запреты на чувства.	1
		Эффект обратного действия.	1
		Передача чувств по наследству.	1
		Психогигиена эмоциональной жизни.	1
2.	Социальное восприятие: как узнавать другого человека.	Как мы получаем информацию о человеке.	1
		Учимся понимать жесты и позы.	1
		Мимика.	1
		Жесты.	1
		Невербальные признаки обмана.	1
		Понимание причин поведения людей.	1
		Впечатление, которое мы производим.	1
		Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1
		Способы понимания социальной информации.	1
		Влияние эмоций на познание.	1
		Обобщение темы.	1
3.	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	Привлекательность человека.	1
		Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
		Дружба. Четыре модели общения.	1
		Романтические отношения или влюбленность.	1
		Любовь.	1
		Половая идентичность и её развитие у подростков.	1
		Что помогает и что мешает любви.	1
4.	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	«Зачем человеку нужна уверенность в себе?»	1
		«Источники уверенности в себе»	1
		«Какого человека мы называем неуверенным в себе?»	1
		«Я становлюсь увереннее»	1
		«Уверенность и самоуважение»	1
		«Уверенность и уважение к другим»	1
		«Уверенность в себе и милосердие»	1
5.	Конфликты и их роль в усилении Я	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1
		Способы поведения в конфликте	1
Итого:			34 ч.



## 8 класс

№	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Я-концепция и ее ключевые компоненты.	Я – концепция.	1
		Самоуважение. Самоконтроль.	3
		Самозффективность.	
		Пол как ключевой аспект Я.	2
		Личностные особенности мужчин и женщин.	2
2.	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	2
		Внутренний ребенок: какой он?	2
		Внутренний ребенок: естественный и приспособившийся.	1
		Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	1
		Внутренний взрослый: истинный и мнимый.	2
3.	Эмоциональный мир человека	Эмоции и чувства.	2
		Психические состояния и их свойства.	2
		Состояние эмоционального напряжения.	1
		Настроение.	1
		От чего зависит настроение.	2
		Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием.	1
		Как изменить состояние. Аутотренинг.	1
		Состояния подростков.	2
		Стресс. Трудные ситуации и развитие.	2
4.	Мотивационная сфера личности	Мотив и его функции.	1
		«Борьба мотивов».	1
		Привычки, интересы, мечты.	1
		Почему люди помогают друг другу.	1
Итого:			34 ч.

## 9 класс

№	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Я и мой возраст.	Я вчера, сегодня и завтра. Как я вижу себя.	1

	Мои личностные особенности	Я и люди вокруг меня. Установление гармоничных межличностных отношений в группе сверстников.	1
2.	Познавательные процессы	Понятие об ощущении и восприятии.	2
		Понятие о внимание. Способы развития внимания.	2
		Понятие о памяти. Способы развития памяти.	2
		Воображение и творчество. Методы развития воображения.	2
		Мышление. определение типа мышления. способы развития мышления.	2
3.	Я – личность!	Индивид. Индивидуальность. Личность.	1
		Потребности личности.	1
		Понятие о мотивации.	1
		Самосознание и самооценка личности. Определение уровня самооценки.	1
		Эмоциональная сфера личности. Приемы саморегуляции.	1
		Агрессия и агрессивность. Способы преодоления агрессии.	1
		Понятие о темпераменте. Определение типа темперамента. Учет типа темперамента при выборе профессии.	1
		Понятие о характере. Акцентуации характера.	1
		Понятие о способностях.	1
		Творческие способности и их развитие. Креативность.	1
		4.	Общение и его роль в повседневной жизни человека
Что мешает общению? (Коммуникативные барьеры и их преодоление).	1		
Вербальное и невербальное общение.	1		
Развитие навыков эффективного общения.	1		
5.	Психология конфликта	Понятие о конфликте	1
		Стили поведения в конфликте.	1
		Способы разрешения конфликта.	2
6.	На пороге больших испытаний	Экзамены – важный этап жизни. Стратегии подготовки к экзаменам. Приемы самопомощи.	1
7.	Жизненный путь личности	Выбор жизненного пути. формирование позитивных стратегий.	1
		«Расскажи мне о себе», подведение итогов	1
Итого:			34 ч.

## **Материально – техническое и учебно–методическое обеспечение программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

### **Методические пособия для учителя**

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

### **Литература для педагога**

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.

13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Селевко Г.Н. «Найди себя» 9 класс. – М.: Народное образование, 2006.
19. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
20. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
21. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
22. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
23. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
24. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
25. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

### **Литература, рекомендованная для учащихся**

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.

### **Интернет-ресурсы**

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;  
<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;  
<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";  
[www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;  
<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;  
<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;  
<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».  
<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;  
<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования.