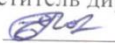




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Хабарская средняя общеобразовательная школа №1

«РАССМОТРЕНО»: на заседании Методического совета Протокол № 1 от 29августа 2022 года	«СОГЛАСОВАНО» : заместитель директора по УВР  (Поляруш Е.Н.)	«УТВЕРЖДЕНО»: директор МБОУ «Хабарская СОШ №1»  (Коростелев Н.Н.) Приказ № 52-ОД от 31 августа 2022 г. 
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»  
общеинтеллектуальное направление  
основное общее образование (7-9 кл.)

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Судос Елена Геннадьевна  
педагог-психолог

Хабары 2022

## Пояснительная записка.

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного 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 детей 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.

Рабочая программа разработана на основе:

- Конвенции о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Должностной инструкции педагога-психолога;
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005. – 167 с.;
- 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>)

**Цель курса:** формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

**Задачи курса:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Программа «Тропинка к своему Я» разработана для обучающихся 7 – 9 класса, рассчитана на 1 час занятий в неделю в каждом классе, в 7,8 классе -34 часа в год, в 9 классе -33 часа в год.

### *Планируемые результаты освоения курса*

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности.

*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.

**Тематическое планирование**

№	Класс	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов	
				Теоретические	Практические
1	7	Эмоциональная сфера человека.	10	5	5
2	7	Социальное восприятие: как узнавать другого человека.	13	7	6
3	7	Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	10	5	5

4	7	Обобщение.	1	-	1
5	8	Я-концепция и её ключевые компоненты	8	4	4
6	8	Основные состояния человека: Ребенок,взрослый,родитель.	10	5	5
7	8	Эмоциональный мир человека	11	6	5
8	8	Мотивационная сфера личности	5	3	2
9	9	Вводно-мотивационная тема	2	2	-
10	9	Общение – это...	7	5	2
11	9	Характер	1	1	-
12	9	Поведение	1	1	-
13	9	Самооценка	2	2	-

14	9	Эмоции и чувства	2	2	-
15	9	Технология успеха	12	10	2
16	9	На пороге взрослой жизни	2	2	-
17	9	Мир начинается с тебя	5	3	2

### Содержание курса (7 класс).

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
<b>Эмоциональная сфера человека. (10 часов)</b>				
1	Почему нам нужно изучать чувства?	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа.	1. Разыгрывание ситуации»; 2. Упражнение «Почему нужно обращать внимание на чувства людей»; 3. Упражнение «Копилка чувств»; 4. Упражнение «Загадочные	Познавательная Игровая
2	Почему нам нужно изучать чувства?			

			<p>чувства»;</p> <p>5. Упражнение «Что чувствовала Вика»;</p> <p>6. Упражнение «Чьи глаза»;</p> <p>7. Упражнение «Коллективный рисунок»;</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	
3	Слово и чувство	Беседа, практическая работа.	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Чувства в словах»;</p> <p>3. Упражнение «Клубочек»;</p> <p>4. Упражнение «Пожелания»;</p> <p>5. Упражнение «Услышь слова»;</p> <p>6. Рефлексия занятия.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
4	Основные законы психологии эмоций.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Какое слово не подходит»;</p> <p>3. Упражнение «Основные законы психологии эмоций»;</p> <p>4. Сказка «Чертёжик»;</p> <p>5. Игра «Ассоциации»;</p> <p>6. Игра «Царевна Несмеяна»;</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>

			Рефлексия занятия.	
5	Запреты на чувства.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Комплексы»; 3. Упражнение «Составь комплекс»; 4. Упражнение «Ты прав и ты не прав...»; 5. Упражнение «Запреты на чувства»; 6. Упражнение «Определи запреты»; 7. Упражнение «Куда уходят чувства»; 8. Игра «Калейдоскоп чувств»; 9. Упражнение «Педсовет»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
6	Запреты на чувства.			
7	Эффект обратного действия.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Учёный, поэт, балерина, сказочник»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 4. Упражнение «Эффект	Познавательная Игровая

			обратного действия»; 5. Упражнение «Как помочь человеку»; 6. Упражнение «Ассоциации»; Рефлексия занятия.	
8	Передача чувств по наследству.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Каждый смотрит по-своему»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 4. Упражнение «В чём отличие»; 5. Упражнение «Могут ли чувства передаваться «по наследству»?»; 6. Упражнение «Дети нацистских преступников»; 7. Упражнение «Задумай чувство»; 8. Упражнение «Букет моих чувств»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
9	Передача чувств по наследству.			
10	Психогигиена эмоциональной жизни.	Беседа, практическая работа, работа в группе.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «и это грустно, и это весело...»;	Познавательная Игровая

			3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 4. Упражнение «Какое чувство повышает...»; 5. Упражнение «Необходимость контакта с чувствами»; 6. Сказка «Портфельчик»; 7. Игра «Перепутаница»; Рефлексия занятия.	
<b>Социальное восприятие: как узнавать другого человека. (13 часов)</b>				
11	Как мы получаем информацию о человеке.	Беседа, работа в группе, работа в парах, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»; 4. Упражнение «Понимать окружающих»; 5. Упражнение «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?»; 6. Упражнение «Почему вербальная коммуникация много	Познавательная Игровая
12	Как мы получаем информацию о человеке.			

			<p>говорит о человеке»;</p> <p>7. Игра «Я тебя понимаю»;</p> <p>8. Игра «Покажи состояние жестом»;</p> <p>9. Игра «Как мы друг друга понимаем»;</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	
13	Учимся понимать жесты и позы.	Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...»;</p> <p>3. Упражнение «Узнай чувство»;</p> <p>4. Упражнение «Жесты и позы всегда говорят о чём-то»;</p> <p>5. Упражнение «Жесты, отражающие состояние человека»;</p> <p>6. Притча «Похожий на всех»;</p> <p>7. Игра «Придумай ситуацию»;</p> <p>8. Игра «Разговор по телефону»;</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	Познавательная Игровая
14	Учимся понимать жесты и позы.			
15	Жесты	Беседа, работа в группах.	1. Рефлексия предыдущего	Игровая
16	Жесты.			

			занятия; 2. Упражнение «Найди лишнее слово»; 3. Притча «Песенка»; 4. Упражнение «Вспомним жесты»; 5. Игра «Живое зеркало»; 6. Игра «Фотография на память»; Рефлексия занятия	
17	Невербальные признаки обмана.	Беседа, практическая работа, работа в парах.	1. Рефлексия предыдущего занятия; упражнение «Найди закономерность»; 2. Упражнение «Определи причину»; 3. Упражнение «О чём говорят жесты»; 4. Игра «Искренний комплимент»; 5. Игра «Врунишка»; 6. Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
18	Понимание причин поведения людей.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди объединяющее слово»; 3. Упражнение «Определи	Познавательная Игровая
19	Понимание причин поведения людей.			

			<p>причину»;</p> <p>4. Упражнение «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей»;</p> <p>5. Упражнение «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли»;</p> <p>6. Упражнение «Как не делать ошибок в понимании»;</p> <p>7. Игра «Если я Ника»;</p> <p>8. Игра «Что я сейчас чувствую, о чём думаю»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	
20	Впечатление, которое мы производим.	Беседа, работа в группах, работа в парах.	<p>1. Рефлексия предыдущего занятия;</p> <p>2. Упражнение «Первое впечатление»;</p> <p>3. Упражнение «Как произвести впечатление»;</p> <p>4. Игра «Я устраиваюсь на работу»;</p> <p>5. Игра «Я меняю школу»;</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	Познавательная Игровая

21	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	Беседа, практическая работа.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексия предыдущего занятия;</li> <li>2. Упражнение «Что нужно делать»;</li> <li>3. Упражнение «Что мы помним о человеке»;</li> <li>4. Упражнение «Характеристики впечатлений»;</li> <li>5. Игра «Впечатление»;</li> <li>6. Игра «Новый учитель»;</li> </ol> Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
22	Способы понимания социальной информации.	Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексия предыдущего занятия;</li> <li>2. Упражнение «Найди аналогии»;</li> <li>3. Упражнение «Понимание социальной информации»;</li> <li>4. Упражнение «Какая информация легче запоминается?»;</li> <li>5. Игра «Рекламные агенты»;</li> <li>6. Игра «Шпионы»;</li> </ol> Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
23	Влияние эмоций на познание.	Беседа, практическая работа, работа в парах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексия предыдущего занятия;</li> </ol>	Познавательная Игровая

			2. Упражнение «Найди аналогию»; 3. Упражнение «Найди слово»; 4. Упражнение «Какая информация лучше запоминается»; 5. Игра «Сердитое лицо»; 6. Игра «Мы все похожи»; Рефлексия занятия.	
<b>Межличностная привлекательность: любовь, дружба. (10 часов)</b>				
24	Привлекательность человека.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди синоним»; 3. Упражнение «Что привлекает в человеке»; 4. Упражнение «Какая привлекательность важнее»; 5. Игра «Звезда привлекательности»; 6. Игра «Волшебное превращение»; Рефлексия занятия	Познавательная  Игровая
25	Взаимность или обоюдная привлекательность.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Продолжи ряд»;	Познавательная  Игровая

			3. Упражнение «Найди слово»; 4. Упражнение «Взаимная симпатия»; 5. Упражнение «Легко ли проявлять симпатию?»; 6. Игра «Передай взглядом»; 7. Игра «Самый лучший комплимент»; Рефлексия занятия.	
26	Дружба. Четыре модели общения.	Беседа, практическая работа, работа в парах.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди лишнее слово»; 3. Упражнение «Модели общения»; 4. Упражнение «Что для тебя значимо»; 5. Упражнение «Твое мнение»; 6. Упражнение «Три качества»; 7. Упражнение «На приеме у психолога»; 8. Игра «Живые руки»; 9. Игра «Вопрос для Лизы»; Рефлексия занятия.	Познавательная  Игровая
27	Дружба. Четыре модели общения.			

28	Романтические отношения или влюблённость.	Беседа, практическая работа, работа в парах.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Продолжи ряд»; 3. Упражнение «Влюблённость и любовь»; 4. Упражнение «Как поступить»; 5. Упражнение «На приёме у психолога»; 6. Игра «Кто признается в любви лучше всех»; 7. Упражнение «Чья фраза лучше»; Рефлексия занятия.	Познавательная  Игровая
29	Романтические отношения или влюблённость.			
30	Любовь.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Какие слова подходят»; 3. Упражнение «Как я понимаю любовь»; 4. Упражнение «Приведи пример»; 5. Упражнение «Ф это любовь?»; 6. Игра «Портреты»; Рефлексия занятия.	
31	Половая идентичность и её развитие у подростков.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия;	Познавательная  Игровая

			2. Упражнение «Может ли быть так...»; 3. Упражнение «Я – философ»; 4. Упражнение «На приеме у психолога»; 5. Игра «Подарок»; Рефлексия занятия.	
32	Что помогает и что мешает любви.	Беседа, работа в парах, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Какие слова подходят»; 3. Упражнение «Может ли быть так...»; 4. Упражнение «Что помогает и что мешает любви»; 5. Упражнение «Я тебя люблю»; 6. Упражнение «Психологическая задача»; 7. Игра «Любимый цветок и цвет галстука»; Рефлексия занятия.	Познавательная
33	Что помогает и что мешает любви.			Игровая
Обобщение. (1 час)				
34	Тренинг «Я учусь владеть собой».	Беседа, практическая работа.	1. Приветствие; 2. Упражнение «Когда люди злятся	Досуговое общение

			<p>друг на друга»;</p> <p>3. Упражнение «Агрессивное существо»;</p> <p>4. Притча «Небеса и ад»;</p> <p>5. Упражнение «Лист гнева»;</p> <p>6. Упражнение «Эмоции правят мной или я ими?»;</p> <p>7. Притча «Про царя»;</p> <p>8. Упражнение «Как управлять своими эмоциями»;</p> <p>9. Упражнение «Вверх по радуге»;</p> <p>10. Упражнение «Выкинь»;</p> <p>Упражнение «Пушинка».</p>	
--	--	--	--	--

### Содержание курса (8 класс).

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
<b>Я –концепция и её ключевые компоненты. (8 часов)</b>				

1	Я -концепция	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа.	1. Упражнение «Найди чувство»; 2. Упражнение «Умственный мусор»; 3. Упражнение «Корзинка для мусора»; 4. Упражнение «Я- концепция »; 5. Упражнение «Общая деталь»; 6. Упражнение «Общие руки»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
2.	Самоуважение	Беседа, практическая работа.	1. Упражнение «Найди чувство»; 2. Упражнение «Лишнее слово»; 3. Упражнение «Самоуважение»; 4. Упражнение «Умственный мусор»; 5. Упражнение «Повысь самооценку»; 6. Упражнение «Коктейль движений»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
3	Самоуважение	Беседа, практическая работа.	1. Упражнение «Найди чувство»; 2. Упражнение «Лишнее слово»;	Познавательная Игровая

			3.Упражнение «Самоуважение»; 4.Упражнение «Умственный мусор»; 5.Упражнение «Повысь самооценку»; 6.Упражнение «Коктейль движений»; Рефлексия занятия	
4	Самоконтроль	Беседа, практическая работа.	1. Упражнение «Найди чувство»; 2.Упражнение «Найди слово»; 3.Упражнение «Самоконтроль»; 4.Упражнение «Письмо на руке»; 5.Упражнение «Секрет учителя»; Рефлексия занятия	
5	Самоеффективность	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Найди чувство»; 2.Упражнение «Установи аналогии»; 3.Упражнение «Умственный мусор»; 4.Упражнение «Ирландская дуэль»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая

6	Пол как ключевой аспект Я	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Умственный мусор»; 2. Упражнение «Установи аналогии»; 3. Упражнение «Найди слово»; 4. Упражнение «Мужчины и женщины»; 5. Упражнение «Если я...»; 6. Упражнение «Превращаемся в числа»; 7. Упражнение «Что изменилось»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
7	Личностные особенности мужчин и женщин.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Умственный мусор»; 2. Упражнение «Женские и мужские качества»; 3. Упражнение «Когда девушка забывает»; 4. Упражнение «Угадай строчку»; 5. Упражнение «Любимый цвет – любимое блюдо»; 	Познавательная Игровая

			Рефлексия занятия	
8	Личностные особенности мужчин и женщин.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Умственный мусор»; 2. Упражнение «Женские и мужские качества»; 3. Упражнение «Когда девушка забывает»; 4. Упражнение «Угадай строчку »; 5. Упражнение «Любимый цвет – любимое блюдо»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
<b>Основные состояния человека : Ребенок, Взрослый, Родитель. (10 часов)</b>				

9	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	Беседа, практическая работа, работа в группе.	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Антонимы»; 3.Упражнение «Мы бываем разными»; 4.Упражнение «Определи состояние»; 5Упражнение «Что вызывает непонимание »; 6.Упражнение «Как ответить правильно»; 7.Упражнение «По небу шар летит »;  Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
---	--	---	--	---------------------------

10	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	Беседа, практическая работа, работа в группе.	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Антонимы»; 3.Упражнение «Мы бываем разными»; 4.Упражнение «Определи состояние»; 5Упражнение «Что вызывает непонимание »; 6.Упражнение «Как ответить правильно»; 7.Упражнение «По небу шар летит »; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
11	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	Беседа, практическая работа, работа в группе.	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Антонимы»; 3.Упражнение «Мы бываем разными»; 4.Упражнение «Определи состояние»; 5Упражнение «Что вызывает непонимание »; 6.Упражнение «Как ответить правильно»; 7.Упражнение «По небу шар летит »;	Познавательная Игровая

			Рефлексия занятия	
12	«Внутренний ребенок: какой он?»	Беседа, практическая работа, работа в группе	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Какое слово зашифровано»; 3.Упражнение «Синонимы»; 4.Упражнение «Внутренний ребенок»; 5Упражнение «Ассоциации»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
13	Внутренний ребенок бывает разный : естественный и приспособившийся	Беседа, практическая работа, работа в группе	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Найди ключевое слово»; 3.Упражнение «Такой разный внутренний ребенок»; 4.Упражнение «В чем причина?»; 5Упражнение «Если»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
14	Внутренний ребенок бывает разный : естественный и приспособившийся	Беседа, практическая работа, работа в группе	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Найди ключевое слово»; 3.Упражнение «Такой разный	Познавательная Игровая

			<p>внутренний ребенок»;</p> <p>4.Упражнение «В чем причина?»;</p> <p>5Упражнение «Если»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	
15	Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	Беседа, практическая работа, работа в группе	<p>1 Упражнение «Придумай предложение»;</p> <p>2.Упражнение «Найди общее»;</p> <p>3.Упражнение «Состояние родителя»;</p> <p>4Упражнение «Какой бывает родитель»;</p> <p>5Упражнение «Родитель учится у родителей»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	Познавательная Игровая
16	Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	Беседа, практическая работа, работа в группе	<p>1 Упражнение «Придумай предложение»;</p> <p>2.Упражнение «Найди общее»;</p> <p>3.Упражнение «Состояние родителя»;</p> <p>4Упражнение «Какой бывает родитель»;</p> <p>5Упражнение «Родитель учится у</p>	Познавательная Игровая

			родителей»; Рефлексия занятия	
17	Внутренний взрослый: истинный и мнимый	Беседа, практическая работа, работа в группе	1 Упражнение «Найди закономерность»; 2.Упражнение «Состояние взрослого»; 3.Упражнение «Истинный и мнимый взрослый»; 4Упражнение «Найди выход»; 5Упражнение «Я - психолог»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
18	Внутренний взрослый: истинный и мнимый	Беседа, практическая работа, работа в группе	1 Упражнение «Найди закономерность»; 2.Упражнение «Состояние взрослого»; 3.Упражнение «Истинный и мнимый взрослый»; 4Упражнение «Найди выход»; 5Упражнение «Я - психолог»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
<b>Эмоциональный мир человека. (11 часов)</b>				

19	Эмоции и чувства	Беседа, работа в группе, работа в парах, практическая работа.	1 Упражнение «Найди антоним»; 2. Упражнение «Найди слово»; 3. Упражнение «Вспомним чувства»; 4 Упражнение «Кто больше»; 5 Упражнение «Загадай предмет»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
20	Психические состояния и их свойства	Беседа, работа в группах.	1 Упражнение «Найди обобщающее слово»; 2. Упражнение «Что такое состояние»; 3. Упражнение «Опиши состояние»; 4 Упражнение «Состояния и действия»; 5 Упражнение «Ты – известная личность»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая

21	Психические состояния и их свойства	Беседа, работа в группах.	<p>1 Упражнение «Найди обобщающее слово»;</p> <p>2.Упражнение «Что такое состояние»;</p> <p>3.Упражнение «Опиши состояние»;</p> <p>4Упражнение «Состояния и действия»;</p> <p>5Упражнение «Ты – известная личность»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	Познавательная Игровая
22	Напряжение	Беседа, практическая работа, работа в парах.	<p>1 Упражнение «Найди обобщающее слово»;</p> <p>2.Упражнение «Найди слово»;</p> <p>3.Упражнение «Что такое напряжение»;</p> <p>4Упражнение «Напряжение и тело»;</p> <p>5Упражнение «Подумай»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	Познавательная Игровая

23	Настроение	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Найди взаимосвязь»; 2.Упражнение «Найди чувство»; 3.Упражнение «Что такое настроение»; 4Упражнение «Писатели»; 5Упражнение «Какое состояние возникнет»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
24	Настроение и активность человека	Беседа, работа в группах, работа в парах.	1 Упражнение «Найди обобщающее слово»; 2.Упражнение «Назови одним словом»; 3.Упражнение «Как влияет настроение на ...»; 4Упражнение «Надо – не стоит»; 5Упражнение «Представим»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
25	Как управлять своим состоянием	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Добавь слова»; 2.Упражнение «Найди качества»; 3.Упражнение «Как управлять своим состоянием»; 4Упражнение «Положи предмет»; 	Познавательная Игровая

			5 Упражнение «Узнай товарища»; Рефлексия занятия	
26	Как изменить состояние	Беседа, работа в парах, практическая работа.	1 Упражнение «Найди качества»; 2. Упражнение «Как управлять своим состоянием»; 3. Упражнение «Как изменить эмоциональное состояние другого человека»; 4 Упражнение «Словарь сочувствия»; 5 Упражнение «Узнай товарища»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
27	Возрастной аспект состояний	Беседа, практическая работа	1 Упражнение «В чем отличия»; 2. Упражнение «Найти лишнее слово»; 3. Упражнение «Типичные состояния подростков»; 4 Упражнение «Кто что ест»; 5 Упражнение «Пила»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
28	Стресс	Беседа, практическая работа	1 Упражнение «Продолжи ряд»; 2. Упражнение «Чем отличаются»; 3. Упражнение «Что такое стресс»; 4 Упражнение «Рисунок вдвоем»; 5 Упражнение «Чем полезен и	Познавательная Игровая

			вреден стресс»; Рефлексия занятия	
29	Трудные ситуации и развитие	Беседа, практическая работа	1 Упражнение «Чем отличаются»; 2.Упражнение «Сложи слово»; 3.Упражнение «Трудные ситуации и стили реагирования на них»; 4Упражнение «Позитивные качества»; 5Упражнение «Рисунок втроем»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
<b>Мотивационная сфера личности (5 часов)</b>				
30	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Найди лишнее слово»; 2.Упражнение «Что такое «мотив»»; 3.Упражнение «Какие бывают мотивы»; 4Упражнение «Общий рисунок»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
31	Привычки, интересы, мечты.	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Найди слово»; 2.Упражнение «Что побуждает действовать»»; 3.Упражнение «Мои привычки и интересы»;	Познавательная Игровая

			4Упражнение «Когда мечта мешает, а когда понимает»; Рефлексия занятия	
32	Привычки, интересы, мечты.	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Найди слово»; 2.Упражнение «Что побуждает действовать»»»; 3.Упражнение «Мои привычки и интересы»; 4Упражнение «Когда мечта мешает, а когда понимает»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Найди слово»; 2.Упражнение «Положи в одну корзинку»; 3.Упражнение «Почему люди помогают друг другу»; 4Упражнение «Кто мешает стать альтруистом»; 5 Упражнение «Педагог - альтруист»; 6.Упражнение «Рисунок класса»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
34	Обобщение			

### Содержание курса (9 класс).

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
<b>Вводно-мотивационная тема (2 часа)</b>				
1	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).	Беседа.	Мотивация учащихся на самопознание. Дневник самопознания как форма фиксации данных по курсу	Познавательная
2.	Я-автор событий в своей жизни.	Беседа.	Дневник самопознания как форма фиксации данных по курсу	Познавательная

<b>Общение – это... (7 часов.)</b>				
3	Общение- это...	Беседа	Введение понятия «общение». Стороны общения (информативная, коммуникативная, интерактивная). Виды общения. Невербальное и вербальное общение.	Познавательная
4	Учимся слушать.	Беседа , работа в группах	Понятие «роль». Формальные и неформальные роли. Маска - защита в общение.  Игра «Необитаемый остров» или «Кораблекрушение». Анализ собственных ролей в игре.	Познавательная Игровая
5	Техники активного слушания.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	Знакомство с техниками слушания.	Познавательная Игровая

6	Ораторами не рождаются.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Умственный мусор»; 2. Упражнение «Установи аналогии»; 3 Упражнение «Что изменилось»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
7	Язык жестов.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Передай сообщение»; 2. Упражнение «Объясни задание	Познавательная Игровая

8	Детектор лжи.	Беседа	1.Упражнение «Когда девушка забывает»;	Познавательная
9	Манипуляция.	Беседа	Введение понятия «манипуляция». Виды манипуляций.	Познавательная
Характер (1 час)				

10	Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	Беседа, практическая работа, работа в группе.	1 Работа с притчей 2.Упражнение «Мы бываем разными»; 3.Упражнение «Определи состояние»; 4Упражнение «Что вызывает непонимание »;	Познавательная
Поведение (1 час.)				

11	Что такое поведение?	Беседа	1 Работа с притчей 2.Упражнение «Мы бываем разными»; 3.Упражнение «Определи состояние»; 4Упражнение «Что вызывает непонимание »; 5.Упражнение «Как ответить правильно»;	Познавательная
<b>Самооценка (2 часа.)</b>				
12	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.	Беседа, работа в группе.	1 Работа с притчей 2.Упражнение «Мы бываем разными»; 3.Упражнение «Определи состояние»; 4Упражнение «Что вызывает непонимание »; 5.Упражнение «Как ответить правильно»;	Познавательная Игровая

13	Поверь в себя.	Беседа	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Какое слово зашифровано»; 3.Упражнение «Синонимы»; 4.Упражнение «Внутренний ребенок»;	Познавательная
<b>Эмоции и чувства (2 часа.)</b>				
14	Мир эмоций.	Беседа, практическая работа.	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Найди ключевое слово»; 3.Упражнение «В чем причина?»; 4Упражнение «Если»;	Познавательная Игровая
15	В поисках мирного выражения чувств.	Беседа, практическая работа.	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Найди ключевое слово»; 4.Упражнение «В чем причина?»; 5Упражнение «Если»;	Познавательная Игровая
<b>Технология успеха (12 часов.)</b>				
16	Выявление лидерских качеств.	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Придумай предложение»;	Познавательная Игровая

			2.Упражнение «Найди общее»; 3.Упражнение «Состояние родителя»; 4Упражнение «Какой бывает родитель»;	
17	Достижение успеха.	Беседа.	Понятие «успех» Каков успешный человек?	Познавательная
18	Достижение успеха.	Беседа.	Понятие «успех» Каков успешный человек?	Познавательная
19	Судно, на котором я плыву.	Беседа, практическая работа, работа в группе	1.Упражнение «Состояние взрослого»; 2.Упражнение «Истинный и мнимый взрослый»; 3Упражнение «Найди выход»; 4Упражнение «Я - психолог»;	Познавательная Игровая
20	Как правильно писать резюме.	Практическая работа	Адекватно оценивание своих качеств.	Познавательная
21	Психология менеджмента.	Беседа	Знакомство с понятием «менеджмент».	Познавательная
22	Менеджер своей жизни.	Беседа	Знакомство с понятием «менеджер».	Познавательная

23	Школа самопрезентации.	Беседа	Что такое самопрезентация?	Познавательная
24	Самопрезентация.	Практическая работа	Представление себя.	Познавательная
25	Азбука делового человека.	Беседа	Какими качествами обладает деловой человек.	Познавательная
26	Редакция примет на работу.	Практическая работа	Проигрывание ситуаций при устройстве на работу	Познавательная Игровая
27	Принятие решений.	Беседа, практическая работа, работа в групп	Рассмотрение всевозможных вариантов для компромиссного принятия решения	Познавательная Игровая
<b>На пороге взрослой жизни (2 часа)</b>				
28	Прошное-настоящее-будущее.	Беседа	1 Упражнение «Найди антоним»; 2.Упражнение «Найди слово»; 3.Упражнение «Вспомним чувства»; 4Упражнение «Кто больше»; 5Упражнение «Загадай предмет»;	Познавательная
29	На пороге взрослой жизни.	Беседа	1.Упражнение «Что такое состояние»; 2.Упражнение «Опиши состояние»;	Познавательная

			3Упражнение «Состояние взрослого»; 4Упражнение «Ты – известная личность»;	
<b>Мир начинается с тебя (5 часов)</b>				
30	Мир начинается с тебя.	Беседа, работа в группах.	1Упражнение «Что такое состояние»; 2Упражнение «Опиши состояние»; 3Упражнение «Состояния и действия»; 4Упражнение «Ты – известная личность»;	Познавательная Игровая
31	Карта внутренней страны.	Беседа, практическая работа, работа в парах.	1.Упражнение «Что такое напряжение»; 2Упражнение «Напряжение и тело»; 3Упражнение «Подумай»;	Познавательная Игровая

32	На острове Радости и Успеха.	Беседа, практическая работа.	<p>1 Упражнение «Найди взаимосвязь»;</p> <p>2.Упражнение «Найди чувство»;</p> <p>3.Упражнение «Что такое настроение»;</p> <p>4Упражнение «Какое состояние возникнет»;</p>	Познавательная Игровая
33	Сказочными тропами счастья.	Беседа, работа в группах, работа в парах.	<p>1 Упражнение «Найди обобщающее слово»;</p> <p>2.Упражнение «Назови одним словом»;</p> <p>3.Упражнение «Как влияет настроение на ...»;</p> <p>4Упражнение «Надо – не стоит»;</p> <p>5Упражнение «Представим»;</p>	Познавательная Игровая

**Лист внесения изменения в рабочую программу**

<b>Название раздела, темы</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Причина корректи - ровки</b>	<b>Корректирующее мероприятие</b>	<b>Дата проведения по факту</b>

**Календарно - тематический план курса внеурочной деятельности  
7 класс, 1 час в неделю**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Почему нам нужно изучать чувства?	<b>04.09</b>	
2	Почему нам нужно изучать чувства?	<b>11.09</b>	
3	Слово и чувство	<b>18.09</b>	
4	Основные законы психологии эмоций.	<b>25.09</b>	
5	Запреты на чувства.	<b>02.10</b>	
6	Запреты на чувства.	<b>09.10</b>	
7	Эффект обратного действия.	<b>16.10</b>	
8	Передача чувств по наследству.	<b>23.10</b>	
9	Передача чувств по наследству.	<b>06.11</b>	
10	Психогигиена эмоциональной жизни.	<b>13.11</b>	
11	Как мы получаем информацию о человеке.	<b>20.11</b>	
12	Как мы получаем информацию о человеке.	<b>27.11</b>	
13	Учимся понимать жесты и позы.	<b>04.12</b>	
14	Учимся понимать жесты и позы.	<b>11.12</b>	
15	Жесты	<b>18.12</b>	
16	Жесты.	<b>25.12</b>	
17	Невербальные признаки обмана.	<b>15.01</b>	
18	Понимание причин поведения людей.	<b>22.01</b>	
19	Понимание причин поведения людей.	<b>29.01</b>	
20	Впечатление, которое мы производим.	<b>05.02</b>	
21	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	<b>12.02</b>	
22	Способы понимания социальной информации.	<b>19.02</b>	
23	Влияние эмоций на познание.	<b>26.02</b>	

24	Привлекательность человека.	<b>05.03</b>	
25	Взаимность или обоюдная привлекательность.	<b>12.03</b>	
26	Дружба. Четыре модели общения.	<b>19.03</b>	
27	Дружба. Четыре модели общения.	<b>02.04</b>	
28	Романтические отношения или влюблённость.	<b>09.04</b>	
29	Романтические отношения или влюблённость.	<b>16.04</b>	
30	Любовь.	<b>23.04</b>	
31	Половая идентичность и её развитие у подростков.	<b>30.04</b>	
32	Что помогает и что мешает любви.	<b>07.05</b>	
33	Что помогает и что мешает любви.	<b>14.05</b>	
34	Тренинг «Я учусь владеть собой».	<b>21.05</b>	

**Календарно - тематический план курса внеурочной деятельности  
8 класс, 1 час в неделю**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Я-концепция	<b>05.09</b>	
2	Самоуважение	<b>12.09</b>	
3	Самоуважение	<b>19.09</b>	
4	Самоконтроль	<b>26.09</b>	
5	Самозффективность	<b>03.10</b>	
6	Пол как ключевой аспект Я	<b>10.10</b>	
7	Личностные особенности мужчин и женщин	<b>17.10</b>	
8	Личностные особенности мужчин и женщин	<b>24.10</b>	
9	Три состояния личности : ребенок, взрослый, родитель.	<b>07.11</b>	
10	Три состояния личности : ребенок, взрослый, родитель.	<b>14.11</b>	
11	Три состояния личности : ребенок, взрослый, родитель.	<b>21.11</b>	
12	Внутренний ребенок, какой он?	<b>28.11</b>	
13	Внутренний ребенок бывает разный- естественный и приспособившийся	<b>05.12</b>	
14	Внутренний ребенок бывает разный- естественный и приспособившийся	<b>12.12</b>	
15	Внутренний родитель может быть разный- заботливым и контролирующим	<b>19.12</b>	
16	Внутренний родитель может быть разный- заботливым и контролирующим.	<b>26.12</b>	
17	Внутренний взрослый – истинный и мнимый	<b>16.01</b>	
18	Внутренний взрослый – истинный и мнимый	<b>23.01</b>	
19	Эмоции и чувства	<b>30.01</b>	

20	Психические состояния и их свойства	<b>06.02</b>	
21	Психические состояния и их свойства	<b>13.02</b>	
22	Напряжение	<b>20.02</b>	
23	Настроение	<b>27.02</b>	
24	Настроение и активность человека	<b>06.03</b>	
25	Как управлять своим состоянием	<b>13.03</b>	
26	Как изменить состояние	<b>20.03</b>	
27	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	<b>03.04</b>	
28	Стресс	<b>10.04</b>	
29	Трудные ситуации и развитие	<b>17.04</b>	
30	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	<b>24.04</b>	
31	Привычки, интересы, мечты.	<b>08.05</b>	
32	Привычки, интересы, мечты.	<b>15.05</b>	
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения	<b>22.05</b>	
34	Итоговое	<b>29.05</b>	

**Календарно - тематический план курса внеурочной деятельности  
9 класс, 1 час в неделю**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).	<b>07.09</b>	
2	Я-автор событий в своей жизни.	<b>14.09</b>	
3	Общение- это...	<b>21.09</b>	
4	Учимся слушать.	<b>28.09</b>	
5	Техники активного слушания.	<b>05.10</b>	
6	Ораторами не рождаются.	<b>12.10</b>	
7	Язык жестов.	<b>19.10</b>	
8	Детектор лжи.	<b>26.10</b>	
9	Манипуляция.	<b>09.11</b>	

10	Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	<b>16.11</b>	
11	Что такое поведение?	<b>23.11</b>	
12	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.	<b>30.11</b>	
13	Поверь в себя.	<b>07.12</b>	
14	Мир эмоций.	<b>14.12</b>	
15	В поисках мирного выражения чувств.	<b>21.12</b>	
16	Выявление лидерских качеств.	<b>11.01</b>	
17	Достижение успеха.	<b>18.01</b>	
18	Достижение успеха.	<b>25.01</b>	
19	Судно, на котором я плыву.	<b>01.02</b>	
20	Как правильно писать резюме.	<b>08.02</b>	
21	Психология менеджмента.	<b>15.02</b>	
22	Менеджер своей жизни.	<b>22.02</b>	
23	Школа самопрезентации.	<b>01.03</b>	
24	Самопрезентация.	<b>15.03</b>	
25	Азбука делового человека.	<b>22.03</b>	
26	Редакция примет на работу.	<b>05.04</b>	
27	Принятие решений.	<b>12.04</b>	
28	Прошлое-настоящее-будущее.	<b>19.04</b>	
29	На пороге взрослой жизни.	<b>26.04</b>	
30	Мир начинается с тебя.	<b>13.05</b>	
31	Карта внутренней страны.	<b>17.05</b>	
32	На острове Радости и Успеха.	<b>20.05</b>	
33	Сказочными тропами счастья.	<b>24.05</b>	

