

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 имени Магомедова Магомедали Магомедовича»
«МБОУ «СОШ №1 им. Магомедова М.М.»

368300, г. Каспийск, ул. Орджоникидзе, 8. тел. 5-22-40, e-mail: mbou_kaspisk1@e-dag.ru
сайт: <https://sh1-kaspijsk-r82.gosweb.gosuslugi.ru>

«Рассмотрено» на педсовете Протокол № 80 от «31» августа 2024г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «СОШ №1 ИМ. Магомедова М.М.»: _____ Трубаева Е.М. «31» августа 2024г.	«Утверждено» Врио директор МБОУ «СОШ №1 им. Магомедова М.М.» _____ Гамидова С.Д. Приказ №43/5 от «31» августа 2024г.
--	---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
для 5-9 классов
(для базового изучения)
(2 часа в неделю, 68 часов)**

««ЧАС ПСИХОЛОГА»»

**Составитель: Алиева Ф.Г.,
педагог- психолог**

г. Каспийск, 2024 г.

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституцией Российской Федерации (от 12.12.1993 г., поправки от 04.07.2020г.);
- Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» 2013г. №273 – ФЗ (ред. от 17.02.2021)
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”
- Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ")
- Федеральном законе от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2020, N 31, ст. 5063)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 20 ноября 2020 г. N 655 «О внесении изменения в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ООП – ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 28.08.2020г. № 442;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмом Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, общеобразовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Инструктивно-методическим письмом от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
- Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»),

- Уставом МБОУ «СОШ№1 им. Магомедова М.М.»
- Положением о рабочей программе педагога МБОУ «СОШ№1 им. Магомедова М.М.»

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся внеучебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции.

Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

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

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения. Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 8-9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной

раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни. Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе 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.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание подростком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте. Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у обучающихся потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели.

Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

3. Сроки реализации

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-9 классов, по 2 часа в неделю для каждой группы (всего 36 часов).

4. Цели рабочей программы:

1. формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.
2. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
3. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Задачи курса:

- Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
- Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
- Развивать самосознание, самопринятие.
- Содействовать формированию эго-идентичности.
- Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
- Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
- Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
- Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
- Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой

гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5-6 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

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;

обогащать 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

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения;

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

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого

времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности

Классы	Наименование разделов	Кол-во часов	Теория	Практика	
6	Раздел 1. Я - шестиклассник	2	1	1	
	Раздел 2. Введение в мир психологии	1	1	0	
	Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	1	1	0	
	Раздел 4. Я и мой внутренний мир	1	1	0	
	Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?	1	1	0	
	Раздел 6. Я и ты	1	1	0	
	Раздел 7. Мы начинаем меняться	1	1	0	
	Раздел 8. Итоговое занятие	1	1	0	
	Раздел 9. Агрессия и ее роль в развитии человека	2	1	1	
	Раздел 10. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека		2	1	1
	Раздел 11. Конфликты и их роль в развитии Я		2	1	1
	Раздел 12. Ценности и их роль в жизни человека		1	1	0
	Раздел 13. Мой внутренний мир		1	1	0
	Раздел 14. Итоговое занятие		1	1	0
7	Раздел 1. Эмоциональная сфера человека		2	1	1
	Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека		2	1	1
	Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба		1	1	0
	Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями		1	1	0
	Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты		1	1	0

	Раздел 6. Эмоциональный мир человека	1	1	0
	Раздел 7. Итоговое занятие	1	0	1
	Раздел 8. Я - концепция и ее ключевые компоненты	3	2	1
	Раздел 8. Эмоциональный мир человека	3	2	1
	Раздел 10. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	3	2	1
	Раздел 11. Мотивационная сфера личности	3	2	1
	Раздел 12. Профориентация	5	2	3
	Раздел 13. Итоговое занятие	1	1	0

Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Я - шестиклассник (2 часа)

Через упражнения и игры обучающиеся вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи, достижения и проясняют свои цели на время обучения в пятом классе.

Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит. Обсуждение темы: «Виды настроения». Проигрывание предложенных ситуаций. Упражнения способствуют формированию учебных навыков и самораскрытию детей.

Диагностика тревожности: методика Прихожан А.М. Снижение тревожности происходит через упражнения «Чего я боюсь?», «На ошибках учатся», «Рисуем слово».

Раздел 2. Введение в мир психологии (1 час)

Чем занимается психология? Зачем человеку психология?

Кто Я, какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями.

Какие роли бывают у человека? Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Мои мечты и мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Детство, как значимый период в жизни. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Как необходимо воспитывать детей.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (1 час)

Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные.

Способы адекватного самовыражения чувств. Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (1 час)

Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Каждый имеет право на собственную точку зрения.

Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и поступки.

В любом событии есть и плюсы, и минусы. В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (1 час)

Какие трудные ситуации бывают в моей жизни, как на них реагировать, чему они могут меня научить. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.

Раздел 6. Я и ты (1 час)

Обсуждаются проблемы подростковой дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении. Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (1 час)

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мотивировка для позитивного самоизменения. Будущее каждого находится в его руках.

Раздел 8. Итоговое занятие (1 час).

Обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей. Занятие проходит в форме ролевых игр и тренинга.

Раздел 9. Агрессия и ее роль в развитии человека (2 часа)

Я повзрослел. Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради. «Символ моего Я». «Спрячь игрушку». Осознают целостность мира и многообразие взглядов на него, определяют познавательную цель, обобщают и систематизируют разумные виды информации.

Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? «Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О. Горбушина). Конструктивное реагирование на агрессию. «Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей.

Раздел 10. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (2 часа)

Зачем человеку нужна уверенность в себе? «Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой. Про мальчика «Неудоба». Осваивают социальные нормы поведения. Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности. Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений.

Источники уверенности в себе. «Эпиграф». «Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».

Раздел 11. Конфликты и их роль в развитии Я (2 часа)

«Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице». Работа в тетради, «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт — это хорошо или плохо?» Умеют занимать свою позицию в обществе. Выдвигают версии, работают по плану. Строят логически обоснованные рассуждения. Корректируют свое мнение под воздействием контраргументов.

Конструктивное разрешение конфликтов. «Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой. Подумай обо мне.

Раздел 12. Ценности и их роль в жизни человека (1 час)

«Что такое ценности?» Работа в тетради. «Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный. Формируют ответственное отношение к учению. Самостоятельно оценивают правильность выполнения

задания. Обобщают и систематизируют разумные виды информации. Корректируют свое мнение.

Раздел 13. Мой внутренний мир (1 час)

Мир эмоций. Настроение. Нарисуй свое настроение, на что оно похоже. «Я» в лучах Солнца.

Раздел 14. Итоговое занятие (1 час).

7 класс

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (2 часа)

Эмоциональный интеллект. «Почему нужно обращать внимание на чувства людей». «Ошибка футболиста». Ведущий рассказывает ребятам историю одного футбольного матча. «Что входит в эмоциональный интеллект». «Профессии». Ведущий по очереди называет профессии. Подросткам нужно определить, влияет ли на эффективность работы представителей перечисленных ниже профессий эмоциональный интеллект, и обосновать свое мнение. «Парк развлечений», «Олигархи». «Два подсказчика».

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (2 часа)

Как мы получаем информацию о человеке. Обучать подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.

«Понимать окружающих»

Учимся понимать жесты и позы.

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (1 час)

Привлекательность человека. способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками. «Что привлекает в человеке», запись в тетради: «Виды привлекательности – физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов». «Какая привлекательность важнее». «Качества привлекательного человека». «Кто пришел в гости». «Путаница». «Волшебное превращение».

Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями (1 час)

Взросление и отношения с родителями. Помочь подросткам улучшить взаимоотношения с родителями. «Чувство взрослости». «Взаимное понимание или непонимание». «Мешочек с животными». «Собери команду». «Взаимное доверие или недоверие». «Права и обязанности». «Конкурс разведчиков». «Меткий стрелок». «Роль родителей в жизни подростка».

Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты (1 час)

Я-концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Содействовать расширению самосознания подростков. «Умственный мусор». «Корзина для мусора». «Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).

Раздел 6. Эмоциональный мир человека (1 час)

Психические состояния и их свойства.

Что такое состояние. Опиши свое состояние.

Раздел 7. Итоговое занятие (1 час)

Раздел 8. Я - концепция и ее ключевые компоненты (3 часа)

«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют

№	Дата		Содержание программы	Кол-во часов
	План	Факт		
Раздел 1. Я – шестиклассник (2 часа)				
1			Давайте познакомимся. Что такое 6 класс?	1
2			Мы и наш класс	1
Раздел 2. Введение в мир психологии (1 час)				
3			Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (1 час)				
4			Чувства бывают разные	1
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (1 час)				
5			Любой внутренний мир ценен и уникален	1
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (1 час)				
6			Трудные ситуации могут научить меня	1
Раздел 6. Я и ты (1 час)				
7			Я и мои друзья	1
Раздел 7. Мы начинаем меняться (1 час)				
8			Нужно ли человеку меняться?	1
Раздел 8. Итоговое занятие				
9			Итоговое занятие.	1
Итого:			9	

типичные убеждения подростков, которые можно отнести к «умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины.

Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания». «Умственный мусор».

Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать».

Раздел 9. Эмоциональный мир человека (3 часа)

Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.

Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние».

«Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке».

«Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...».

Напряжение. «Что такое напряжение».

«Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка».
 Приемы внешней регуляции состояния.
 «Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо».
 Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». «Царевна Несмеяна». «Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж». «Контроль и регуляция темпа движений и речи».
 Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения».

Раздел 10. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (3 часа)

Способы восприятия информации. Способы восприятия информации. «Способы восприятия информации». «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».
 Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено».
 Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией». «Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент».

Раздел 11. Мотивационная сфера личности (3 часа)

Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.
 Мотив и его функции. «Что такое “мотив”». «Какие бывают мотивы».
 Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом».
 «Дружная пара».
 Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». «Когда мечта мешает, когда – помогает».
 Мотивация помощи и альтруистического поведения. «Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». «Педагог-альтруист». «Альтруизм». «Спаси друга».

Раздел 12. Профориентация (5 часов)

Профориентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков.
 Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист».
 Работа в тетради.
 Время взрослеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы».
 Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время.
 Общение на большом расстоянии. Яркие игры.
 Что было до ...История возникновения психологии.

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

№	Дата		Содержание программы	Количество часов
	План	Факт		
Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека				
1			Я повзрослел	1

2			Конструктивное реагирование на агрессию	1
Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека				
3			Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
4			Источники уверенности в себе	1
Раздел 3. Конфликты и их роль в развитии Я				
5			Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1
6			Конструктивное разрешение конфликтов	1
Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека				
7			Ценности и жизненный путь	1
Раздел 5. Мой внутренний мир				1
8			Мир эмоций. Настроение	1
Раздел 6. Итоговое занятие				
9			Итоговое занятие	1
Итого:				9

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

№	Дата		Содержание занятия	Количество часов
	План	Факт		
Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (2 часа)				
1			Эмоциональный интеллект	1
2			Взаимосвязь разума и эмоций	1
Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (2 часа)				
3			Как мы получаем информацию о человеке.	1
4			Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1
Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (1 час)				
5			Привлекательность человека.	1
Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями (1 час)				

6			Взросление и отношения с родителями	1
Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты (1 час)				
7			Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	1
Раздел 6. Эмоциональный мир человека (1 час)				
8			Психические состояния и их свойства.	1
Раздел 7. Итоговое занятие				
9			Итоговое занятие	1
Итого:				9

Календарно-тематическое планирование для 7 класса, 2 полугодие

№	Дата		Содержание занятия	Кол-во часов
	План	Факт		
Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (3 часа)				
1			Я - концепция	1
2			Самоуважение. Самоконтроль	1
3			Уверенность в себе	1
Раздел 2. Эмоциональный мир человека (3 часа)				
4			Психические состояния и их свойства	1
5			Приемы саморегуляции	1
6			Настроение и активность человека	1
Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (3 часа)				
7			Способы восприятия информации	1
8			Способы переработки информации	1
9			Темп работы с информацией	1
Раздел 4. Мотивационная сфера личности (3 часа)				
10			Мотив и его функции	1
11			Борьба мотивов	1
12			Привычки, интересы, мечты	1
Раздел 5. Профориентация (5 часов)				

13			Профориентация. Хочу и умею	1
14			Моя профессия	2
15			Время взрослеть	1
16			Виртуальный мир: возможности и опасности	1
17			Что было до ...	1
Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)				
18			Итоговое занятие	1
Итого:				18

ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Форма подведения итогов:

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

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., 188 .
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. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр "Эйдос", 1991.
 19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
 20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
 21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
 22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
 23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
 24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
- Литература, рекомендованная для обучающихся:
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.А. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.А.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 – 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;

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/503927-programma-vneurochnoj-dejatelnosti-chas-psiho>