

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Гимназия № 13»**

<p>Рассмотрено на заседании МО классных руководителей Руководитель МО Любимова С.А. Протокол № 1 от 30.08.23</p>	<p>Согласовано на заседании НМС Руководитель НМС _____ /М.А.Михайлова/ Протокол № 1 от 0.08.2023г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «Гимназия № 13» _____/О.Ю.Кузнецова/ Приказ № 160 от 30.08.2023г.</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Направление: Социальное

Возраст учащихся: 10-12 лет

Класс: 5

Срок реализации: 2023 – 2024 уч.год (34 часа)

Учитель: Михайлова Марина Анатольевна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности являются:

- Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 286
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2014 г. № 1598.
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - приказ Минпросвещения об утверждении ФГОС ООО)
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 года № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115.
- Приказ Министерства просвещения РФ 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»

УМК программы: Хухлаева О.В.«Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2017.

Предлагаемая программа психологических занятий способствует развитию интереса к познанию себя и направлена на личностное развитие, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование.

Целью курса является создание условий для введения личности ребенка в режим саморазвития, формирование веры в себя и снабжение его инструментарием самовоспитания.

Задачи в области воспитания:

- педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания;
- развить нравственную, волевую и эстетическую сферы личности;
- формировать веру ребенка в себя;

- формировать умения самовоспитания и самосовершенствования;
- создать воспитательную среду, стимулирующую у учащихся потребности в самосовершенствовании и постановки целей;
- формировать устойчивой мотивации к учению как к жизненно важному процессу.

Задачи в области психического развития:

- ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование;
- выявить интересы, склонности и способности подростка;
- формировать положительную Концепцию личности ребенка;
- формировать умения управления собой, саморегуляции;
- познакомить с приемами целеполагания и планирования деятельности.

Задачи в области социализации:

- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений с одноклассниками и учителем;
- формирование высоконравственного отношения личности к себе (самоуважение, достоинство, честь, совесть) и к миру (гуманистическое, демократическое, диалектическое, экологическое мышление);
- сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку.

Место курса внеурочной деятельности: Программа «Тропинка к своему Я» реализуется в 5 классах по одному часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 34 часа.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)

Зачем человеку занятия по психологии. Что такое психология. Я-пятиклассник.

Обсуждение правил работы на занятиях. 1 час.

Игры: Ассоциация;

Счастье-это...; Рисунок счастливого человека.

Диагностика УУД. 2 часа.

Раздел 2. Я – это я (9 часов)

Кто я, какой я? Что я знаю о себе? Какой Я?

Я – могу. Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Понятие «Самооценка», Самокритика».

Я – нужен! Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям?

Что нужно школьнику, Кто нужен школьнику.

Я мечтаю. Зачем люди мечтают? Мечты.

Я – это мои цели. Цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели.

Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Детство, как значимый период в жизни. Детские воспоминания. Семейные ценности. Обязанности дома.

Роль взрослых и роль детей.

Я в будущем. Определение самооценки.

Игры: Угадай, чей голос; Те, кто...; Кого загадал ведущий; Угадай, кому письмо; Нарисуй свою роль; Мой портрет в лучах солнца.

Игра «Чьи ладони»; Моя ладошка; Сказка о мечте;

Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание»;

Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей»; Игра «Превратись в возраст».

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)

Чувства бывают разные. Страхи пятиклассников. Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика».

Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.

Имею ли я право сердиться и обижаться? Понятие «Обида».

Определение уровня тревожности.

Любой внутренний мир ценен и уникален. Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями.

Игры: Изобрази чувство; Испорченный телефон; Тренинг «Коробка счастья»; Отгадай чувство; Страшный персонаж; Гнев дружи со страхом и обидой;

Игра «Ожившее чувство»; Отгадай чувство;

Рисуем обиду.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Каждый имеет право на собственную точку зрения.

Любой внутренний мир ценен и уникален. Я внутри и снаружи. Сны.

Игры: Мысленная картинка; Маленький принц; Если я камушек; Маленькая страна.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)

Трудные ситуации могут научить меня. Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Ответственность за свои поступки. *1 час*

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. *2 часа*

Раздел 6. Я и ты. (5 часов)

Я и мои друзья. Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». У меня есть друг. Качества, присущие другу. Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Мечта моего друга.

Я и мои «колючки». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Хвастовство. Ссора и драка, трудно ли быть терпеливым?

Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире. Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы.

Игры: Общая рука; Сказка «светлячок»;

Игра «Загадай друга»;

Сказка «Волшебная роща»;

Талисман для друга;

Сочиняем сказку про дружбу;

Игра «Кто сколько запомнит»;

Ролевая игра «Покажи ситуацию»;

Сказка «Шиповник»;

Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море;

Сказка «И однажды утром...»;

Коллективный рисунок;

Интервью «Значимый поступок»

Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)

Нужно ли человеку меняться? 3 часа Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Как изменился класс. Чтобы я изменил в себе?

Самое важное – захотеть меняться. 2 часа

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека.

Игры: Рюкзак пожеланий; Пожелания взрослым; Работа со сказкой «Желтый цветок».

Письмо будущему пятикласснику;

Сказка про Тофа;

Сказка «Я иду к своей звезде».

Итоговое занятие. 1 час. Игра «Что я знаю о себе».

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и

других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших

трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

Предметные результаты освоения программы основного общего образования представлены с учетом специфики содержания гуманитарных предметных областей.

Русский язык: извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме; осуществление выбора языковых средств для создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом; обогащение словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения: осознанное расширение своей речевой практики; овладение основными нормами современного русского литературного языка.

Обществознание: освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества; содержания и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции; умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономико-статистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Раздел (модуль)/тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)			
1.1	Зачем нужны занятия по психологии?	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html (09.03.11) 2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.kodges.ru/dosug/page/147/(09.03.11) «Психея», режим доступа: http://www.psycheya.ru
1.2 - 1.3	Диагностика УУД	2	Диагностические фронтальные процедуры	
2	Раздел 2. Я – это я (9 часов)			
2.1	Кто я, какой я?	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/ Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html (09.03.11) 2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.kodges.ru/dosug/page/147/(09.03.11)
2.2	Я – могу	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/ Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html (09.03.11) 2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.kodges.ru/dosug/page/147/(09.03.11)

2.3	Я – нужен!	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
2.4	Я мечтаю	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
2.5	Я – это мои цели	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/ Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html (09.03.11) 2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.kodges.ru/dosug/page/147/(09.03.11)
2.6	Я – это мое детство	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
2.7	Я – это мое настоящее	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
2.8	Я – это мое будущее	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/

			упражнений, проблемно-ценностное общение	
2.9	Определение самооценки	1	Диагностические фронтальные процедуры	Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html (09.03.11) 2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.kodges.ru/dosug/page/147/(09.03.11)
3	Раздел 3. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства (6 часов)			
3.1 - 3.2	Чувства бывают разные	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
3.3	Стыдно ли бояться?	1	элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
3.4	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
3.5	Определение уровня тревожности	1	Диагностические фронтальные процедуры	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
3.6	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/

			ценностное общение, психологическая игра	
4	Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)			
4.1	Каждый видит мир и чувствует по- своему	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
5	Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)			
5.1	Трудные ситуации могут научить меня	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
5.2 - 5.3	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
6	Раздел 6. Я и ты. (5 часов)			
6.1	Я и мои друзья	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
6.2	У меня есть друг	1	Познавательная	ПроШколу.ру - бесплатный

			деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
6.3	Я и мои «колючки»	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
6.4	Что такое одиночество?	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
6.5	Я не одинок в этом мире	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
7	Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)			
7.1 - 7.3	Нужно ли человеку меняться?	3	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
7.4 - 7.5	Самое важное – захотеть меняться	2	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
7.6	Итоговое занятие	1	Рефлексия. Психологическая	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа:

			игра.	http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
	Всего	34 часа		

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)						
1.1	Зачем нужны занятия по психологии?	2		Беседа с учителем. Дети знакомятся с целями и задачами внеурочной деятельности.	Фронтальная беседа, Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html (09.03.11) 2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.kodges.ru/dosug/page/147/(09.03.11) «Психея», режим доступа: http://www.psycheya.ru
1.2 - 1.3	Диагностика УУД	1		Индивидуальная диагностика.. Обсуждение результатов.	Оценка результатов тестирования	
Раздел 2. Я – это я (9 часов)						
2.1	Кто я, какой я?	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе. Самостоятельная работа: опросник «Кто Я? Какой Я?»	Оценка результатов тестирования	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/ Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html (09.03.11) 2. Почему и потому.

						Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.kodges.ru/dosug/page/147/(09.03.11)
2.2	Я – могу	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Фронтальный опрос Оценка работы в группе	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/ Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html (09.03.11) 2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.kodges.ru/dosug/page/147/(09.03.11) 3.
2.3	Я – нужен!	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка Работы в группе	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
2.4	Я мечтаю	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
2.5	Я – это мои цели	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/ Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] http://all-ebooks.com/2009/05/01/

						bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html (09.03.11) 2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.kodges.ru/dosug/page/147/(09.03.11)
2.6	Я – это мое детство	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
2.7	Я – это мое настоящее	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
2.8	Я – это мое будущее	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	«Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
2.9	Определение самооценки	1		Самостоятельная работа.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html (09.03.11) 2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.kodges.ru/dosug/page/147/(09.03.11)
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства (6 часов)						
3.1 - 3.2	Чувства бывают разные	2		Знакомятся с чувствами, эмоциями. Учатся контролировать их. Настраивать себя на положительный	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим

				лад. Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.		доступа: http://www.psychology.su/
3.3	Стыдно ли бояться?	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
3.4	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
3.5	Определение уровня тревожности	1		Самостоятельная работа, опросник на определение уровня тревожности	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
3.6	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		Ребята участвуют в упражнениях, которые помогут справиться с внутренними страхами, переживаниями.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)						
4.1	Каждый видит мир и чувствует по-	1		Ребята принимают участие в	Оценка индивидуальной	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим

	своему			тренингах, психологических играх, беседе.	работы, работы в парах, в группе.	доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)						
5.1	Трудные ситуации могут научить меня	1		Обсуждение с учителем. Самостоятельная работа.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
5.2 - 5.3	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	2		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
Раздел 6. Я и ты. (5 часов)						
6.1	Я и мои друзья	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе. Знакомятся с подходами в общении с людьми, собой. Выявляют пользу правильно	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/

				общения.		
6.2	У меня есть друг	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе. Работа в парах.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
6.3	Я и мои «колючки»	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
6.4	Что такое одиночество?	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
6.5	Я не одинок в этом мире	1		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)						
7.1 - 7.3	Нужно ли человеку меняться?	3		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/

7.4 - 7.5	Самое важное – захотеть меняться	2		Ребята принимают участие в тренингах, психологических играх, беседе.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
7.6	Итоговое занятие	1		Рефлексия. Психологическая игра.	Оценка индивидуальной работы, работы в парах, в группе.	ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru 11. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
	Всего	34 часа				

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Электронные образовательные ресурсы для учеников

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
7. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
8. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
9. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
10. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
11. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
12. «Мир позитива Ру», режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
13. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом «Первое сентября», режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

Методические материалы для учителя

1. Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997 г.
2. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987г.
3. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988г.
4. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998г.
5. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по преподаванию курса. М.: Народное образование, 2000г.
6. Селевко Г.К.: учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствование личности».
7. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г.
8. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
12. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
13. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
14. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007
15. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
16. Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».

17. Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя» Материал из Справочной системы «Образование»:

<http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=cory-5481121a60>

18. Ключев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.

19. Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела. - СПб.: изд. Речь, 2010.

20. Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник,

Е. С. Андрианова, Д. А. Науменко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.

21. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.– Изд. Речь, 2007.

22. Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – СПб.: Речь, 2005.

23. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.

24. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

VI. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебное оборудование: Компьютер, принтер, экран, проектор.