

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел Образования администрации Октябрьского (с) района

МБОУ СОШ № 48

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением учителей

Руководитель МО

\_\_\_\_\_Протокол № 1  
" 26 " августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_Лысенко Н.С.  
Протокол № 1  
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_Иванова О.В.  
Протокол № 115  
«30» августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по психологии

«Тропинка к своему Я»

для 5,7,8 классов основного общего  
образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Степаненко Яна Вадимовна  
педагог-психолог

С. Алексеевка 2022г.

# Пояснительная записка программы внеурочной деятельности по психологии «Тропинка к своему Я»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Данная программа по психологии основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО).

Программа составлена с учетом особенностей подросткового возраста для учащихся 5,7,8 классов и способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях. Рабочая программа для 5 класса разработана с учетом программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).

Программа занятий для 7-8 классов разработана с учетом авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

В программе определяются основные цели формирования у обучающихся 5,7,8 классов важнейших жизненных навыков (личностных, социальных, коммуникативных), планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности социальной направленности «Тропинка к своему Я».

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Данная программа внеурочной деятельности по психологии разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО).

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 в учебных заведениях.

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.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПСИХОЛОГИИ: «Тропинка к своему Я»

### Цель программы:

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

---

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание курса направлено на формирование общих представлений обучающихся о психологии как науке, бережное отношение к своему здоровью, Развитие у обучающихся навыков конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включены групповые игры, ролевые игры, рисование, тесты.

Обучение учащихся строится на основе сотрудничества; учитываются индивидуальные особенности учащихся. Предполагается равноправное взаимодействие всех участников учебного процесса.

Для реализации поставленных целей и задач программы занятия проходят в тренинговой форме, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность осознать и решить свои личные проблемы, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

## **МЕСТО КУРСА «Тропинка к своему Я» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Данная программа предусматривает изучение в 5,7,8 классе - 1 час в неделю, всего - 34 часа.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Содержание тем учебного курса**

#### **"Тропинка к своему Я" 5 класс (34 часов)**

##### **Раздел 1. Я - пятиклассник (10 часов)**

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.

Формирование навыков взаимодействия с родственниками, развитие способности понимать себя и другого. Дискуссия на тему занятия. Упражнения: «Найди меня», «Настоящий друг», «Мой портрет в лучах солнца».

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.

Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс.

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 ( 9 часов)**

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 (3 часа)**

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 (2 часа)**

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?(2 часа)**

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 (5 часов)**

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 (2 часа)**

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.

### **Содержание учебного курса**

## **"Тропинка к своему Я" 7 класс (34 часов)**

### **Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (7 часов)**

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».

Закон «прорыва плотины». «Основные законы психологии эмоций». Закон «прорыва плотины», заключается в том, что чувства нельзя

удерживать бесконечно долго. Они сначала просачиваются потихоньку, и человек может их контролировать, а потом он теряет над ними контроль. «Ассоциации». "Интернет-магазин", какие эмоции, можно купить на сайтах? «Эмоции в подарок»

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку "Чертежник"

Закон скрытности. "Ты прав, и ты прав...". "Закон скрытности", «Определи запреты». «Сонник», развитие фантазии. Игра «Мумия».

Закон обратного эффекта. «Плохое настроение». Предлагаются варианты улучшения настроения. «Забронируй путевку». На доске записывается название какой-нибудь страны или курортного региона России. За 1 минуту из букв названия нужно составить как можно больше слов. «Человек-паук». Подростки вспоминают известного героя Человека-паука, который обладал фантастическими умениями – мог поднимать тяжелые предметы, двигаться с огромной скоростью, выпускать паутину. Далее они представляют, что встретились с Человеком-крокодилом, и придумывают, какими умениями он мог бы обладать.

Передача чувств «по наследству». «Что чувствует человек, если...». Из учеников выбирается водящий, который называет различные известные телепередачи, например, «Дом-2», «Чрезвычайное происшествие» (криминальная хроника) и т. д. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, будет чувствовать подросток или его родители при просмотре этой передачи.

«Могут ли чувства передаваться “по наследству?”», обсуждение и работа в тетради. Работа с рассказом "Рассказ сына".

Взаимосвязь разума и эмоций. «И это грустно, и это весело...». «Что чувствует человек, если...». «Одежда». Внимательный наблюдатель по одежде человека может догадаться о его эмоциональном состоянии. Предлагает им пофантазировать и закончить предложения. «Интернет-магазин “Веселье”». «Найди свой стул». Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку "Портфельчик"

## **Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (8 часов)**

Как мы получаем информацию о человеке. Обучать подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими. «Понимать окружающих» Работа в тетради.

«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?».

«Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке».

Игра «Как мы друг друга понимаем».

Учимся понимать жесты и позы. «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...».

«Жесты и позы всегда говорят о чем-то». Ведущий рассказывает о том, что позы и жесты человека всегда несут определенную информацию. В качестве примера рассматриваются жесты и позы, которые содержат неосознанное стремление укрепить свой авторитет.

«Жесты, отражающие состояние человека».

Работа в тетради. Жесты, отражающие состояние («жесты-состояния»):

«Чемодан на отдых». Каждый подросток получает карточку, на которой написано название предмета одежды или мебели. Например: брюки, купальник, туфли, диван, холодильник и т. п. Ребята по очереди изображают водящему свои предметы.

Невербальные признаки обмана. «Определи причину». «О чем говорят жесты».

Подростки вспоминают, о чем могут говорить жесты. «У кого можно списать».

«Врунишка».

Понимание причин поведения людей

«Определи причину», почему подростки любят различные телепередачи,

«Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей».

«Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли». «Как не делать ошибок в понимании». Впечатление, которое мы производим

«Первое впечатление». "Что мы помним о человеке" Работа в тетради. «Новый учитель».

«Где происходит действие».

Что такое наблюдательная сензитивность. Развиваем наблюдательную сензитивность. «Кто изменил позу». «Кому необходима сензитивность», «Сыщики». "Подойди к ..." «Обложка учебника».

## **Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (5 часов)**

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».

Взаимность или обоюдная привлекательность.

«Взаимная симпатия». «Легко ли проявлять симпатию», «Действия симпатии». «На спине – на доске». «Оторви хвостик».

Дружба. Четыре модели общения

«Модели общения». Дружить, но этому можно научиться.

«Что для тебя значимо». «Дружба в социальных сетях». «Три качества».

«На приеме у психолога». «Кто больше знает».

Романтические отношения или влюбленность.

«Влюбленность и любовь». В чем разница? В каком возрасте можно любить и влюбляться? Когда это помогает, а когда – мешает? В кого можно влюбиться? «Как поступить». «На приеме у психолога» (беседа с обсуждением проблем подростков). Игра «Спички». «Узнай свои качества».

## **Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями (3 часа)**

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 (4 часа)**

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

Уверенность в себе. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания».

«Умственный мусор «Уверенность в себе и внешность».

Пол как ключевой аспект Я. Я в «бумажном зеркале». «Отражение». Я мужчина, Я - женщина.

#### **Раздел 6. Эмоциональный мир человека (7 часов)**

Психические состояния и их свойства.

"Что такое состояние", "Опиши свое состояние"

Напряжение. «Что такое напряжение». «Виды напряжения». "Две реакции на перенапряжение", "Три толстяка".

Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.

«Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка «Царевна Несмеяна».

«Контроль и регуляция мышечной системы».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков. "Виды кризисных состояний", "Приемы выхода из кризисных состояний".

Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.

#### **7. Итоговое занятие (1 час)**

## **Содержание учебного курса**

### **"Тропинка к своему Я" 8 класс (34 часов)**

#### **Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (5 часов)**

«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к

«умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины.

«Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).

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

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

«Реши задачу». «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель).

Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (К. Фопель). «Стащить журнал».

Пол как ключевой аспект Я «Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель). «Что изменилось».

#### **Раздел 2. Эмоциональный мир человека (11 часов)**

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».

«Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).

«Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание).

«Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация».

«Самовнушение».

Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение». «От чего может испортиться настроение у подростков». «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики».

Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на...». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

«Типичные состояния подростков». «Расшифруй состояния». «Кто что ест».

«Собери свою команду». «Доведи друга».

Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс».

Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости». «Крыша» стрессоустойчивости».

«Словесная дуэль».

### **Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (8 часов)**

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».

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. «Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит».

Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».

### **Раздел 4. Мотивационная сфера личности (4 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 5. Профорентация (6 часов)**

Профорентация. 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)**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

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 класс**

#### ***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 рефлексивность

#### ***Познавательные УУД:***

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

#### ***Регулятивные УУД:***

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

### **7-8 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.

## Тематическое планирование в 5 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Формы проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Я-пятиклассник	10	С 7.09.2022 – 30.11.2022	Дискуссия на тему занятия, обсуждение темы, проигрывание предложенных ситуаций	Упражнения, игры	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
2.	Введение в мир психологии	9	С 7.12.2022 - 15.02.2023	Познавательная деятельность	Обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний,	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	3	С 22.02.2023 – 15.03.2023	Способы адекватного самовыражения чувств	Практические занятия с элементами игр, с использованием дидактических и раздаточных материалов	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
4.	Я и мой внутренний мир	2	С 22.03.2023 – 05.04.2023	Беседа, игры и упражнения	Практические занятия с элементами игр, с	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ;

					использованием дидактических и раздаточных материалов	<a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	2	12.04.2023 19.04.2023	Психологические тренинговые занятия	Практические занятия с элементами игр, с использованием дидактических и раздаточных материалов	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
6.	Я и ты	5	С 19.04.2023 - 03.05.2023	Проблемно-ценностное общение.	Практические занятия с элементами игр и упражнений	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
7.	Мы начинаем меняться	2	10.05.2023 17.05.2023	Познавательная деятельность	Практические занятия с элементами игр, с использованием дидактических и раздаточных материалов	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
8.	Итоговое занятие	1	24.05.2023	Игровая, психологическое тренинговое занятие	Ролевые игры, тренинг	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .

**Календарно-тематическое планирование учебного материала по  
внеурочной деятельности по психологии «Тропинка к своему Я»  
в 5 классе**

(1 час в неделю в течение года, 34 часа)

№ уро ка	Дата	Тема занятия
1.	07.09.2022	Давайте познакомимся
2.	14.09.2022	Что такое 5 класс?
3.	21.09.2022	Мы и наши близкие
4.	05.10.2022	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит
5.	12.10.2022	Мы и наши привычки (режим дня)
6.	19.10.2022	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)
7.	09.11.2022	Мы и наши привычки (правила рационального питания)
8.	16.11.2022	Мы, наши недостатки и достоинства
9.	23.11.2022	Мы, наши права и обязанности
10.	30.11.2022	Мы и наш класс
11.	07.12.2022	Зачем человеку нужны занятия психологией?
12.	14.12.2022	Кто я, какой я?
13.	21.12.2022	Кто я, какой я?
14.	11.01.2023	Я могу
15.	18.01.2023	Я нужен!
16.	25.01.2023	Я мечтаю
17.	01.02.2023	Я – это мои цели
18.	08.02.2023	Я – это мое детство
19.	15.02.2023	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее
20.	22.02.2023	Чувства бывают разные
21.	01.03.2023	Стыдно ли бояться
22.	15.03.2023	Имею ли я право сердиться и обижаться?
23.		Каждый видит мир и чувствует по-своему
24.	22.03.2023	Любой внутренний мир ценен и уникален
25.	05.04.2023	Трудные ситуации могут научить меня
26.	12.04.2023	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя
27.	19.04.2023	Я и мои друзья
28.		У меня есть друг

29.	26.04.2023	Я и мои «колючки»
30.	03.05.2023	Что такое одиночество?
31.		Я не одинок в этом мире
32.	10.05.2023	Нужно ли человеку меняться?
33.	17.05.2023	Самое важное – захотеть меняться
34.	24.05.2023	Итоговое занятие

## Тематическое планирование в 7 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Формы проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Эмоциональная сфера человека	7	С 5.09.2022 – 17.10.2022	Дискуссия на тему занятия, обсуждение темы, проигрывание предложенных ситуаций	Работа со сказкой, упражнения, игры	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
2.	Социальное восприятие: как узнать другого человека	8	С 24.10.2022 – 19.12.2022	Познавательная деятельность	Работа в тетради, практические занятия с использованием игр	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
3.	Межличностная привлекательность: любовь и дружба	5	С 26.12.2022 – 30.01.2023	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Разыгрывание ситуаций, индивидуальная и групповая работа	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
4.	Взросление и изменение отношений с родителями	2	06.02.2023 13.02.2023	Беседа, игры и упражнения	Практические занятия, игры - конкурсы	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .



						<a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">p.ru/89965.html</a> .
5.	Я – концепция и ее ключевые компоненты	4	С 20.02.2023 - 13.03.2023	Психологические тренинговые занятия	Практические занятия с использованием дидактических и раздаточных материалов	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
6.	Эмоциональный мир человека	7	С 20.03.2023 – 15.05.2023	Познавательная деятельность	Практические занятия с элементами практических упражнений, приемы саморегуляции	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
7.	Итоговое занятие	1	22.05.2023	Игровая, психологическое тренинговое занятие	Ролевые игры, тренинг	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .

**Календарно-тематическое планирование учебного материала по  
внеурочной деятельности по психологии «Тропинка к своему Я»  
в 7 классе**

(1 час в неделю в течение года, 34 часа)

<b>№ уро ка</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>
1.	05.09.2022	Эмоциональный интеллект
2.	12.09.2022	Закон «прорыва плотины»
3.	19.09.2022	Закон скрытности
4.	26.09.2022	Закон обратного эффекта
5.	03.10.2022	Передача чувств по наследству
6.	10.10.2022	Взаимосвязь разума и эмоций
7.	17.10.2022	Взаимосвязь разума и эмоций
8.	24.10.2022	Как мы получаем информацию о человеке.
9.	07.11.2022	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.
10.	14.11.2022	Невербальные признаки обмана.
11.	21.11.2022	Понимание причин поведения людей.
12.	28.11.2022	Впечатление, которое мы производим.
13.	05.12.2022	Из чего складывается первое впечатление о человеке.
14.	12.12.2022	Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.
15.	19.12.2022	Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.
16.	26.12.2022	Привлекательность человека.
17.	09.01.2023	Взаимность или обоюдная привлекательность.
18.	16.01.2023	Дружба. Четыре модели общения.
19.	23.01.2023	Романтические отношения или влюблённость.
20.	30.01.2023	Романтические отношения или влюблённость.
21.	06.02.2023	Взросление и отношения с родителями.
22.	13.02.2023	Взросление и отношения с родителями.
23.	20.02.2023	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.
24.	27.02.2023	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.
25.	06.03.2023	Уверенность в себе.
26.	13.03.2023	Пол как ключевой аспект Я.
27.	20.03.2023	Психические состояния и их свойства.
28.	03.04.2023	Напряжение.
29.	10.04.2023	Приемы внешней регуляции состояния

30.	17.04.2023	Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.
31.	24.04.2023	Настроение. Настроение и активность человека.
32.	15.05.2023	Возрастной аспект состояний: состояния подростков
33.		Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.
34.	22.05.2023	Итоговое занятие

## Тематическое планирование в 8 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Формы проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Я концепция и ее ключевые моменты	5	С 06.09.2022 – 04.10.2022	Познавательная деятельность	Беседа, работа в тетради, практические занятия	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
2.	Эмоциональный мир человека	10	С 11.10.2022 – 20.12.2022	Познавательная деятельность	Практические занятия с использованием раздаточного материала	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
3.	Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	8	С 27.12.2022 – 21.02.2023	Психологические тренинговые занятия	Разыгрывание ситуаций, индивидуальная и групповая работа	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
4.	Мотивационная сфера личности	4	С 28.02.2023 – 21.03.2023	Беседа, игры и упражнения	Лекции, практические занятия с использованием игр, упражнений	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a>

						<a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
5.	Профориентация	6	С 4.04.2023 – 16.05.2023	Психологические тренинговые занятия	Практические занятия с использованием дидактических и раздаточных материалов	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .
6.	Итоговое занятие	1	23.05.2023	Психологическое тренинговое занятие	Тренинг	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a> ; <a href="http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx">http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx</a> ; <a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a> .

**Календарно-тематическое планирование учебного материала по  
внеурочной деятельности по психологии «Тропинка к своему Я»  
в 8 классе**

(1 час в неделю в течение года, 34 часа)

<b>№ уро ка</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>
1.	06.09.2022	Я - концепция
2.	13.09.2022	Самоуважение
3.	20.09.2022	Самоконтроль
4.	27.09.2022	Уверенность в себе
5.	04.10.2022	Пол как ключевой аспект Я
6.	11.10.2022	Психические состояния и их свойства
7.	18.10.2022	Напряжение
8.	25.10.2022	Приемы внутренней регуляции состояния
9.	08.11.2022	Приемы саморегуляции
10.	15.11.2022	Приемы саморегуляции
11.	22.11.2022	Настроение
12.	29.11.2022	Настроение и активность человека
13.	06.12.2022	Возрастной аспект состояний : состояния подростков
14.	13.12.2022	Стресс
15.	20.12.2022	Стресс и стрессоустойчивость
16.	27.12.2022	Способы восприятия информации
17.	10.01.2023	Способы восприятия информации
18.	17.01.2023	Способы переработки информации
19.	24.01.2023	Темп работы с информацией
20.	31.01.2023	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией
21.	07.02.2023	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией
22.	14.02.2023	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией
23.	21.02.2023	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией
24.	28.02.2023	Мотив и его функции
25.	07.03.2023	Борьба мотивов
26.	14.03.2023	Привычки, интересы, мечты
27.	21.03.2023	Мотивация помощи и альтруистического поведения

28.	04.04.2023	Профориентация. Хочу и умею
29.	11.04.2023	Моя профессия
30.	18.04.2023	Моя профессия
31.	25.04.2023	Время взрослеть
32.	02.05.2023	Виртуальный мир: возможности и опасности
33.	16.05.2023	Что было до ...
34.	23.05.2023	Итоговое занятие