

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Черлакская гимназия»  
Черлакского муниципального района**

РАССМОТРЕНО

на заседании  
методического совета  
протокол № \_\_\_\_\_

от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
ВР МБОУ «Черлакская  
гимназия»

Ецлова Л.А.  
«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии

Тунда Е.Н.

«31» августа 2023 г.



Лр 105

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
социального направления  
(составленные на основе программы О.В. Хухлаевой  
«Тропинка к своему Я»  
«Клуб пятиклассников» 5 класс, 34 часа, 1 час в неделю  
«Будю собой! Будь лучше!» 6 класс, 34 часа, 1 час в неделю**

**Составила: педагог – психолог Радюк Л.П.  
Высшая категория**

**Черлак - 2023 год**  
**Программа внеурочной деятельности социального направления**  
**(составленные на основе программы О.В. Хухлаевой**  
**«Тропинка к своему Я»**  
**«Клуб пятиклассников» 5 класс, 34 часа, 1 час в неделю**  
**«Будю собой! Будь лучше!» 6 класс, 34 часа, 1 час в неделю**

Рабочая программа внеурочной деятельности по психологии разработана на основе: Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012, Федерального государственного образовательного стандарта 3 поколения;

Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – бклассы). – 3-е изд. – М.: Генезис

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 ребёнком 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 ребёнка 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.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-6 классов, рассчитана на 2 года, по 1 часу в неделю для каждого класса – по 34 часа в год (всего 68 часов).

**Цель рабочей программы** - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

### **Задачи курса:**

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

### **Общая характеристика курса:**

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 модель групповой работы со школьниками. Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга. Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации

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

Основной целью заключительной 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. 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 ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

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 самооношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

### ***Содержание занятий для 5 класса***

#### ***Раздел 1. Введение в мир психологии. (1час)***

Зачем нужны занятия по психологии? Занятие – практикум с элементами тренинга.

#### ***Раздел 2. Я – это Я (8 часов)***

Кто я, какой я? Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Моя семья. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. Занятия в данном разделе проходят с применением игровых технологий: социальной игры, ролевой игры, квестов

#### ***Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (4 часа)***

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Мои чувства. Форма проведения занятий – занятия – практикумы с включением тренинговых упражнений.

**Раздел 4. Я и мой внутренний мир. (3 часа)** Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Мой внутренний мир.

**Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)** Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Личный опыт преодоления трудностей. Занятия – практикумы с элементами тренинговых упражнений, включение упражнений проблемно – ценностного общения и транзактного анализа.

#### ***Раздел 6. Я и Ты (7 часов)***

Я и мои друзья. У меня есть друг. Мои друзья. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире. Счастье. Занятия – практикумы с применением игровых технологий. Ролевые игры: «Я принимаю решение», «Выход есть!», «Вертушка контактов и др.»

### **Раздел 7. Мы начинаем меняться (8 часов)**

Нужно ли человеку меняться? Зачем человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Цель самоизменения. Ресурсы самоизменения. План самоизменения. Изменения в жизни человека. Заключительное занятие. Применение игровых технологий на занятиях – практикумах «Дерево дружбы». Применение упражнений арт - терапии: рисование эбру, песочной терапии.

## *Содержание занятий для 6 класса*

### **Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (12 часов)**

Мир чувств. Я повзрослел. Я повзрослел (продолжение). У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение). Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение). Учимся договариваться. Учимся договариваться (продолжение). Занятия проходят в форме практикумов с применением элементов тренинговой формы работы, использование игровых упражнений: «Интернет – магазин», «Письмо другу», «Мумия», «Сонник», «Эмоции в подарок», «Забронируй путёвку». На занятиях применяется сказкотерапия. Работа со сказкой «Чертёжник», «Портфельчик» включает элементы музыкотерапии и арт – терапии.

### **Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (13 часов)**

Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Источники уверенности в себе (продолжение). Какого человека мы называем неуверенным в себе? Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение). Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и самоуважение (продолжение). Уверенность и уважение к другим. Уверенность и уважение к другим (продолжение). Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Уверенность в себе. Игры с именем. Занятия проходят в форме практикумов, тренингов с применением элементов тренинговой формы работы, использование игровых упражнений с целью обучения подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения с окружающими. Применение игровых упражнений: «разговор по телефону», «Чемодан в дорогу», «модели общения», «Сатуя», «Путешествие» и др.

### **Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я (6 часов)**

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта. Занятия – практикумы, тренинги проходят с применением элементами игровых технологий, использование игровых упражнений с целью обучения подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения с окружающим: «Кинотеатр», «Вертушка контактов», «Очередь» и др.

### **Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека (3 часа)**

Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности. Заключительное занятие. Занятия – практикумы с применением элементов тренинговой формы работы, использование игровых упражнений с целью обучения подростков понимать других людей, понимать ценности свои и других людей, строить перспективы

на будущее, иметь представление о самоопределении: жизненном и профессиональном. На занятиях активно применяются элементы арт – терапии: музыкотерапии, песочной терапии, сказкотерапии.

## **5класс**

### **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 способы повышения самооценки;
- 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

#### **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;
- ✓ 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.

## **6 класс**

### ***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

**Тематическое планирование программ внеурочной деятельности социального направления, составленных на основе программы О.В. Хухлаевой**

**«Тропинка к своему Я»**

**«Клуб пятиклассников» 5 класс, 34 часа, 1 час в неделю**

**«Будю собой! Будь лучше!» 6 класс, 34 часа, 1 час в неделю**

№ п/п	Название разделов, тем	Форма деятельности	Количество часов	вид деятельности	оснащение
<b>Тематическое планирование программы внеурочной деятельности социального направления, составленных на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» «Клуб пятиклассников» 5 класс, 34 часа, 1 час в неделю</b>					
1	<b>Введение в мир психологии</b> 1.1.Зачем человеку занятия психологией?	Занятие – практикум с применением игровых технологий	1	групповая форма	Интерактивная песочница, сенсорные дорожки, проектор
2	<b>Я – это Я</b> 2.1.Кто я, какой я? 2.2.Я – могу. 2.3.Я нужен! 2.4.Я мечтаю. 2.5.Я – это мои цели. 2.6.Я – это мое детство. 2.7.Моя семья. 2.8.Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Занятия – практикумы с применением элементов тренинговой формы работы, игровые упражнения «мои сильные и слабые стороны», «Волшебный стул», введение «Личного дневника» в работу занятий»	8	групповая форма	проектор
3	<b>Я имею право чувствовать и выразить свои чувства</b> 3.1.Чувства бывают разные. 3.2.Стыдно ли бояться? 3.3.Имею ли я право сердиться и обижаться? 3.4.Мои чувства.	Занятия – практикумы с элементами тренинговых упражнений проблемно – ценностного общения. Применение технологий арт - терапии	4	групповая форма	
4	<b>Я и мой внутренний мир</b> 4.1.Каждый видит мир и чувствует по-своему. 4.3.Любой внутренний мир ценен и уникален. 4.4.Мой внутренний мир.	Занятия – практикумы практикумы с применением элементов тренинговой формы, проблемно – ценностного общения. Игра «Выход есть!» Применение эбру – терапии на занятиях.	3	групповая форма	Интерактивная песочница, сенсорные дорожки, проектор

					ор
<b>5</b>	<b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b> 5.1.Трудные ситуации могут научить меня. 5.2.В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. 5.3.Личный опыт преодоления трудностей.	Занятия – практикумы с применением элементов тренинговой формы работы, игровые упражнения «Я принимаю решения», «Веер решений», «Мозговая атака», «Семь шляп» приемы работы с личным дневником.«Личным дневником» на занятиях	3	групповая форма	проектор
<b>6</b>	<b>Я и Ты</b> 6.1.Я и мои друзья. 6.2.У меня есть друг. 6.3.Мои друзья. 6.4.Я и мои «колючки». 6.5.Что такое одиночество? 6.6.Я не одинок в этом мире. 6.7.Счастье.	Занятия – практикумы с применением элементов тренинговой формы работы, игровые упражнения, ролевые игры, коллективные игры, психологический квест.	7	групповая форма	Интерактивная песочница, сенсорные дорожки, проектор
<b>7</b>	<b>Мы начинаем меняться</b> 7.1.Нужно ли человеку меняться? 7.2.Зачем человеку меняться? 7.3.Самое важное – захотеть меняться. 7.4.Цель самоизменения. 7.5.Ресурсы самоизменения. 7.6.План самоизменения. 7.7.Изменения в жизни человека. 7.8.Заключительное занятие.	Занятия – практикумы с применением элементов тренинговой формы работы, игровые упражнения: «Дерево счастья», «Рюкзачок», применение упражнений арт – терапии.	8	групповая форма	Интерактивная песочница, сенсорные дорожки, проектор
			34		
<p><b>Тематическое планирование программы внеурочной деятельности социального направления, составленных на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я»</b></p> <p><b>6 класс «Будю собой! Будь лучше!» 6 класс, 34 часа, 1 час в неделю</b></p>					
<b>1</b>	<b>Агрессия и ее роль в развитии человека</b> 1.1.Мир чувств. 1.2.Я повзрослел. 1.3.Я повзрослел (продолжение). 1.4.У меня появилась агрессия.	Занятия – практикумы с применением элементов тренинговой формы работы, использование игровых упражнений: «Интернет – магазин», «Письмо другу», «Мумия», «Сонник», «Эмоции в	12	групповая форма	проектор

	<p>1.5.Как выглядит агрессивный человек?</p> <p>1.6.Как звучит агрессия?</p> <p>1.7.Конструктивное реагирование на агрессию.</p> <p>1.8.Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).</p> <p>1.9.Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.</p> <p>1.10.Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение).</p> <p>1.11.Учимся договариваться.</p> <p>1.12.Учимся договариваться (продолжение).</p>	<p>подарок», «Забронируй путёвку».</p> <p>Работа со сказкой «Чертёжник», «Портфельчик»</p>			
<b>2</b>	<p><b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b></p> <p>2.1.Зачем человеку нужна уверенность в себе?</p> <p>2.2.Источники уверенности в себе.</p> <p>2.3.Источники уверенности в себе (продолжение).</p> <p>2.4.Какого человека мы называем неуверенным в себе?</p> <p>2.5.Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)</p> <p>2.6.Я становлюсь увереннее.</p> <p>2.7.Уверенность и самоуважение.</p> <p>2.8.Уверенность и самоуважение (продолжение).</p> <p>2.9.Уверенность и уважение к другим.</p> <p>2.10.Уверенность и уважение к другим (продолжение).</p> <p>2.11.Уверенность в себе и милосердие.</p> <p>2.12.Уверенность в себе и</p>	<p>Занятия – практикумы с применением элементов тренинговой формы работы, использование игровых упражнений с целью обучения подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения с окружающими. Применение игровых упражнений: «разговор по телефону», «Чемодан в дорогу», «модели общения», «Сатюя», «Путешествие» и др.</p>	<b>13</b>	групповая форма	проектор

	непокорность. 2.13. Уверенность в себе. Игры с именем				
<b>3</b>	<b>Конфликты и их роль в усилении Я</b> 3.1. Что такое конфликт? 3.2. Конфликты в школе, дома, на улице. 3.3. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. 3.4. Конструктивное разрешение конфликтов. 3.5. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.	Занятия – практикумы с применением элементов тренинговой формы работы, использование игровых упражнений с целью обучения подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения с окружающим	<b>5</b>	групповая форма	проектор
<b>4</b>	<b>Ценности и их роль в жизни человека</b> 4.1. Что такое ценности? 4.2. Ценности и жизненный путь человека. 4.3. Мои ценности. 4.4. Заключительное занятие	Занятия – практикумы с применением элементов тренинговой формы работы, использование игровых упражнений с целью обучения подростков понимать других людей, понимать ценности свои и других людей, строить перспективы на будущее, иметь представление о самоопределении: жизненном и профессиональном.	<b>4</b>	групповая форма	проектор
<b>Всего</b>			<b>34</b>		

**Календарно - тематическое планирование программ внеурочной деятельности социального направления, составленных на основе программы О.В. Хухлаевой**

**«Тропинка к своему Я»**

**«Клуб пятиклассников» 5 класс, 34 часа, 1 час в неделю**

**«Будю собой! Будь лучше!» 6 класс, 34 часа, 1 час в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>примерная дата</b>	<b>Фактическая дата</b>	<b>примечание</b>
--------------	-------------------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------

**Календарно - тематическое планирование программ внеурочной деятельности социального направления, составленных на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я»  
5 класс «Клуб пятиклассника»:**

<b>1</b>	<b>Введение в мир психологии</b> 1.1.Зачем человеку занятия психологией?				
<b>2</b>	<b>Я – это Я</b> 2.1.Кто я, какой я? 2.2.Я – могу. 2.3.Я нужен! 2.4.Я мечтаю. 2.5.Я – это мои цели. 2.6.Я – это мое детство. 2.7.Моя семья. 2.8.Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.				
<b>3</b>	<b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства</b> 3.1.Чувства бывают разные. 3.2.Стыдно ли бояться? 3.3.Имею ли я право сердиться и обижаться? 3.4.Мои чувства.				
<b>4</b>	<b>Я и мой внутренний мир</b> 4.1.Каждый видит мир и чувствует по-своему. 4.3.Любой внутренний мир ценен и уникален. 4.4.Мой внутренний мир.				
<b>5</b>	<b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b> 5.1.Трудные ситуации могут научить меня. 5.2.В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. 5.3.Личный опыт преодоления трудностей.				
<b>6</b>	<b>Я и Ты</b> 6.1.Я и мои друзья. 6.2.У меня есть друг. 6.3.Мои друзья. 6.4.Я и мои «колючки».				

	<p>6.5.Что такое одиночество?</p> <p>6.6.Я не одинок в этом мире.</p> <p>6.7.Счастье.</p>				
<b>7</b>	<p><b>Мы начинаем меняться</b></p> <p>7.1.Нужно ли человеку меняться?</p> <p>7.2.Зачем человеку меняться?</p> <p>7.3.Самое важное – захотеть меняться.</p> <p>7.4.Цель самоизменения.</p> <p>7.5.Ресурсы самоизменения.</p> <p>7.6.План самоизменения.</p> <p>7.7.Изменения в жизни человека.</p> <p>7.8.Заключительное занятие.</p>				
			34		
<p><b>Календарно - тематическое планирование программ внеурочной деятельности социального направления, составленных на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему «Будю собой! Будь лучше!» 6 класс, 34 часа, 1 час в неделю</b></p>					
<b>1</b>	<p><b>Агрессия и ее роль в развитии человека</b></p> <p>1.1.Мир чувств.</p> <p>1.2.Я повзрослел.</p> <p>1.3.Я повзрослел (продолжение).</p> <p>1.4.У меня появилась агрессия.</p> <p>1.5.Как выглядит агрессивный человек?</p> <p>1.6.Как звучит агрессия?</p> <p>1.7.Конструктивное реагирование на агрессию.</p> <p>1.8.Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).</p> <p>1.9.Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.</p> <p>1.10.Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение).</p> <p>1.11.Учимся</p>				

	<p>договариваться. 1.12.Учимся договариваться (продолжение).</p>				
<b>2</b>	<p><b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b> 2.1.Зачем человеку нужна уверенность в себе? 2.2.Источники уверенности в себе. 2.3.Источники уверенности в себе (продолжение). 2.4.Какого человека мы называем неуверенным в себе? 2.5.Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение) 2.6.Я становлюсь увереннее. 2.7.Уверенность и самоуважение. 2.8.Уверенность и самоуважение (продолжение). 2.9.Уверенность и уважение к другим. 2.10.Уверенность и уважение к другим (продолжение). 2.11.Уверенность в себе и милосердие. 2.12.Уверенность в себе и непокорность. 2.13.Уверенность в себе. Игры с именем</p>	.			
<b>3</b>	<p><b>Конфликты и их роль в усилении Я</b> 3.1.Что такое конфликт? 3.2.Конфликты в школе, дома, на улице. 3.3.Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. 3.4.Конструктивное разрешение конфликтов. 3.5.Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению</p>				

	конфликта.				
<b>4</b>	<b>Ценности и их роль в жизни человека</b> 4.1.Что такое ценности? 4.2.Ценности и жизненный путь человека. 4.3.Мои ценности. 4.4.Заключительное занятие	.			
<b>Всего</b>			<b>34</b>		

### **Планируемые результаты достижения курса:**

#### **Первый уровень результатов:**

Приобретение знаний обучающимися о личностных особенностях человека, о важной роли общения в жизни людей, о способах саморегуляции эмоционального состояния, о конструктивной групповой работе и способах организации взаимодействия людей.

#### **Второй уровень результатов:**

Приобретение обучающимися умений адекватно вести себя в различных ситуациях; различать и описывать свои эмоциональные состояния; способности контролировать эмоции, управлять ими; распознавать эмоциональные состояния и чувства другого человека.

Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.

Приобретение умений обучающимися конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

#### **Третий уровень результатов:**

Приобретение школьниками опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими людьми;

развитие стремления к изучению своих возможностей и способностей;

развитие способностей и навыков, способствующих успешной адаптации в социуме.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

№ п/п	Список литературы
1.	Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007

2.	Анн Л. Психологический тренинг с подростками.–Спб.: Питер, 2007
3.	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.
4.	Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5.	Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя» © Материал из Справочной системы «Образование»: <a href="http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60">http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60</a>
6.	Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7.	Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела.- Спб.: изд.Речь, 2010.
8.	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. Наumenко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9.	Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
10.	Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.
11.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
12.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

*Технические средства обучения*

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Ноутбук
2.	Колонки
3.	Диски с музыкальным сопровождением
4.	Проектор