РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО Классных руководителей Руководитель МО _____ Орешина Н. В. Протокол №1 от «31» августа 2026 г.	Старший методист _____ Голых В. В.	Заведующей филиалом «Александровская СОШ» - филиал МАОУ Усовская СОШ имени Героя Советского Союза Е. И. Иванина _____ Колесникова Е. Б. Приказ №52 от «01» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Школа самопознания»
для обучающихся 5 классов

Составитель: Голых А. В.
Учитель истории, обществознания

с. Александровка 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа самопознания», для обучающихся 5 класса является составной частью основной образовательной программы основного общего образования разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Актуальность. В средней школе психологическое здоровье является целью психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса. В этом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и разного рода нарушений развития.

Рабочая программа групповых занятий для младших подростков с одной стороны, обеспечивает *формирование психологического здоровья* в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой — *выполняет возрастные задачи развития*.

Основные направления групповой работы по *формированию психологического здоровья*: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

- *Аксиологическое направление* учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- *Инструментальное направление* формирует умение осознавать свои чувства, понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, причины поведения, последствия своих поступков и других людей, строить жизненные планы, помогает личностной рефлексии ребенка.
- *Потребностно-мотивационное* направление определяет наличие у подростка потребности в саморазвитии, умения сделать выбор, готовности нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование

- поло-ролевого поведения,
- понимание ощущения собственной целостности, активности и жизненной силы,
- осознания собственной ценности и компетентности,
- осознания себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего

Цель программы:

- формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни

Задачи программы:

1. Мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей;
2. Формирование положительной «Я» – концепции и устойчивой самооценки;
3. Формирование и развитие социально приемлемых форм поведения в обществе;
4. Развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов

Изучение курса *«Школа самопознания»* важно с точки зрения реализации поставленных стандартом целей образования.

Принципы реализации программы:

1. «Здесь и сейчас» – разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.
2. Персонификация высказываний – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».
3. Акцентирование языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты…»).
4. Активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
5. Доверительное общение – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
6. Конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы. Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии
7. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Структурирование программного материала.

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

По своей структуре урок делится на ***вводную часть, основную и заключительную***.

- ***Задачей вводной части*** является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба учителя улыбнуться друг другу и сказать добрые слова. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.

- ***Задания для основной части занятия*** подобраны с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий. Здесь реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

- ***Задача заключительной части занятия*** состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке «Интересное – полезное»

Все этапы взаимосвязаны и направлены на реализацию поставленных целей и задач программы сопровождения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Рабочая программа по внеурочной деятельности *«Школа самопознания»* дает возможность школьнику познакомиться с закономерностями мира общения, особенностями коммуникации в современном мире; осознать важность другого человека в своей жизни, определить стиль собственного выбора для достижения успехов в личной и общественной жизни.

Краткая характеристика курса

В структуре курса можно выделить три смысловых блока:

Первый блок – ***«Введение в психологию общения»*** даёт представление о

- навыках эффективного взаимодействия и сотрудничества;
- осмыслении своих отношений с одноклассниками и развитие собственных коммуникативных возможностей;
- собственном «Я» и рефлексивной позиции в сфере общения.

Сведения этого блока развивают умения школьников выстраивать коммуникацию со сверстниками и взрослыми, ориентироваться в ситуации общения.

Второй блок* – *«Эмоции»– даёт сведения о

- роли эмоций в общении, как смена эмоций влияет на характер общения;
- роли другого человека в смене собственных эмоций;
- выражение своих эмоций для развития отношений;
- развитие понимания эмоций других, формирование сопереживания и сочувствия.

Третий блок – ***«Психология отношений: Ты – Я – Он/Она = Мы»***– даёт сведения о

- причинах ссор, умению действовать согласованно;
- содержании понятия «конфликт» и «контакт», способности эффективно взаимодействовать и сотрудничать;
- качествах личности необходимых для эффективного сотрудничества;
- отличии восприятия себя и тем как тебя воспринимают другие;
- навыках невербального общения;
- толерантных отношениях к другим, опыте, как сотрудничество, так и конкуренции.

Сведения этого блока развивают умения сотрудничать, оставаться в отношениях находясь в конкуренции или конфликте, что позволяет прояснять отношения и делает дружбу крепче.

Сведения этого блока развивают чувствительность к себе и другому, умению адекватно выражать эмоции и проявлять сопереживание.

Обучение по программе *«Школа самопознания»* должно опираться и на опыт школьников, приводить их к осмыслению своего и чужого опыта общения, успешному решению практических задач, которые ставит перед школьниками жизнь. Такие творческие, продуктивные задачи – основа учебных пособий, а теоретические сведения, понятия даются лишь постольку, поскольку они необходимы для решения практических задач.

Преподавание курса основано на деятельностном подходе как основном способе получения знаний и развития коммуникативных умений – школьники анализируют примеры общения, реализуют свои высказывания в соответствии с изученными правилами.

Программа имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально – волевого и личностного развития обучающихся. Курс занятий предлагает воспитание интереса к новым научным знаниям, имеющим значение в разных сферах жизни человека. Создаются условия для рефлексии, мотивации на самопознание,

саморазвитие, условия для эффективного группового взаимодействия. Школьник начинает сознательно пользоваться эффективными приёмами учебного труда. Ребёнок получает навыки учебного сотрудничества в паре, группе, команде. Дети сознательно и активно начинают заботиться о своём здоровье, получают навыки здоровьесбережения.

Методические средства

- *Психологическая информация*. Достаточно эффективным методом, способствующим углублению их самосознания, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.
- *Интеллектуальные задания*. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.
- *Ролевые методы*. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варранте.
- *Коммуникативные игры*. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.
- *Игры, направленные на развитие воображения*. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.
- *Задания с использованием терапевтических метафор*. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.
- *Задания на формирование «эмоциональной грамотности*». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.
- *Когнитивные методы*. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

- *Дискуссионные методы*. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

На занятиях используются следующие **приемы**:

- творческие задания,
- реверсированная мозговая атака,
- ассоциации,
- коллективная запись,
- эвристические вопросы,
- приемы, способствующие удержанию внимания:
  - динамичность;
  - наглядность;
  - неофициальность;
  - прямое обращение к аудитории, диалог;
  - использование неожиданной информации;
  - сопоставление всех «за» и «против»; юмор

Компоненты здоровьесберегающих технологий: *психогимнастика, релаксация.*

Используются следующие формы обучения: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, в малых и больших группах.

Групповая форма работы наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у учащихся, что позволяет детям чувствовать себя равным членом группы и способствует формированию «Я-Концепции», стрессоустойчивости, адекватной самооценки к различным психологическим факторам, формированию. Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов с взрослыми и сверстниками

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с планом внеурочной деятельностикурс **«***Школа самопознания»* предназначен для обучающихся 5 класса. Программа рассчитана на 1 учебный год, включает в себя 34 часа внеурочной деятельности. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 5 класса. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья.

Режим занятий:

Период обучения	Количество занятий в неделю	Длительность занятия /час/	Всего часов в неделю	Всего часов в год
5 класс	**1**	**40 мин**	**1**	**34**

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Эти результаты в обобщенном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных стандартом требований к результатам обучения учащихся:

- на уровне **личностных результатов**
  - *«овладение* начальными навыками *адаптации в динамично развивающемся мире*»;
  - «*развитие самостоятельности и личной ответственности* за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе»;
  - «*развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,* понимания и сопереживания чувствам других людей» и т.д.;
- на уровне **метапредметных результатов**

- *«овладение* навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; *осознанно строить речевое высказывание* в соответствии с задачами коммуникации;
- «*овладение* рефлексией и саморегуляцией»;
- «*готовность слушать собеседника и вести диалог*, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и *аргументировать свою точку зрения* и оценку событий»;
- *«соблюдение* нормы информационной избирательности, этики и этикета»; и т.д.;

Курс «Школа самопознания» помогают решению задач, которые ставятся новым стандартом при обучении литературному чтению. Безусловно, результаты курса достигаются учащимися постепенно, при освоении ими программы обучения в каждом классе. Охарактеризуем эти результаты для 5 класса.

Личностными результатами изучения курса «Школа самопознания» является формирование следующих умений:

- *осознавать* себя пятиклассником, свое личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- *осознавать* границы того, «что я знаю» и «что я незнаю», стремление преодоление разрыва между этими областями;
- *оценивать* усвоенное содержание исходя из социальных и личностных ценностей;
- *отделять* оценку поступка от оценки человека;
- *признавать* расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, мнениями;
- *строит* отношения с людьми других мировоззрений.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- *делать* выводы в результате работы класса*;*
- *осуществлять* подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков и их синтез;
- *планировать* свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- *оценивать* правильность выполнение действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- *использовать* адекватные речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- *в инициативном сотрудничестве* допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- *делать простые выводы* и *обобщения* в результате совместной работы класса;

- *находить* аргументы, факты, отстаивая свое мнение;
- *уважать* позицию другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

Критериями эффективности программы являются:

- мотивация на саморазвитие;
- повышение коммуникативной компетентности;
- активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические опросные методы**.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА
5 КЛАСС (34 ЧАСА)

I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (6 ЧАСОВ)

1. **Введение в психологию общения (5 часов)**

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Познакомиться с правилами школьной жизни и социальной позицией пятиклассника. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

2. **Стартовая диагностика (1 час).**

II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)

1. **Я и мой внутренний мир (7 часов)**

Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты. Дифференцированность различных эмоций и их выражение через рисунок.

III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 ЧАСОВ)

1. **Конфликты и их роль в усилении Я (10 часов)**

Причины возникновения ссор. Качества необходимые для эффективного взаимодействия. Я в глазах других. Развитие коммуникативных способностей. Особенности отношений с представителями противоположенного пола.

2. **Я и ТЫ (4 часа)**

Навыки совместной деятельности. Работа в команде. Правила доброжелательного и эффективного общения. Развитие понимания сходства и различий между людьми. Каждый человек уникален и индивидуален.

3. **Мы начинаем меняться (6 часов)**

Уверенное поведение. Уважение к другим людям. Постановка целей.

IV. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)

1. **Заключение. Итоговая диагностика. (1 час)**

Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование блока, раздела и тем	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
	ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (6 ЧАСОВ): ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (5 ЧАСОВ) СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)		
1	**Создание группы. Сплочение коллектива.** ***Стартовая диагностика***	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД. *Уметь* создавать игровую атмосферу
2	**Здравствуй 5 класс!** ***«Я пятиклассник»***	**1**	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания.
3	**Мы и наш класс**	**1**	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания. *Использовать* важные личностные качества для выстраивания отношений.
4	**Наши учителя**	**1**	Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. *Уметь* смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений
5	**Легко ли быть учеником?**	**1**	Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.

			Ролевая игра. *Делать простые выводы и обобщения* в результате совместной работы класса
6	**Стартовая диагностика**	**1**	Диагностика уровня адаптации: - анкета уровня мотивации Лускановой - диагностика уровня школьной тревожности Филлипса - методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн - Адаптационная карта наблюдений к методике Э.М. Александровской и Ст. Громбах
II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ) 1. Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)			
7	**Каждый видит мир и чувствует его по-своему**	**1**	Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Уметь* применять знания внутреннего мира для созданий отношений. *Подчеркнуть* ответственность человека за свои чувства и мысли
8	**Чувства бывают разными**	**1**	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Знать* словарь чувств. *Уметь* изображать чувства. *Развивать* интерес для познания самих себя. *Контролировать* эмоциональные состояния. *Развивать* адекватное самовыражение
9	**Стыдно ли бояться?**	**1**	Игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. *Понимать*, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх. *Составлять* целостный образ «Я». *Контролировать* эмоциональные состояния. *Развивать* адекватное самовыражение

10	**Чего я боюсь?**	**1**	Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра. *Применять* самоанализ, рефлексию
11	**Любой внутренний мир ценен и уникален**	**1**	Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия. *Понимать* собственный внутренний мир. *Подчеркнуть* ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. *Понимать*, что внутренний мир – это отражение индивидуальности. *Знать* что такое «Я зеркальное».
12	**Работа с негативными переживаниями**	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. *Уметь* наблюдать за проявлением своих эмоций. *Понимать* собственные и чужие эмоции
13	**Сила внутри меня**	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. *Понимать* собственные и чужие эмоции. *Дифференцировать* разные эмоции
III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 часов): 1. КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)			
14	**Конфликты в школе, дома, на улице**	**1**	Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия. *Осознавать* причины ссор
15	**Способы поведения в конфликте**	**1**	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. *Находить* различие между само восприятием и межличностным восприятием
16	**Трудные ситуации могут научить меня**	**1**	Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентация. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая

			дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. *Находить* конструктивное разрешение в конфликте
17	**Конфликт или взаимодействие - 1**	**1**	Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. *Выстраивать* отношения через половое различие
18	**Конфликт или взаимодействие - 2**	**1**	Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. *Выстраивать* отношения через половое различие
19	**Что такое одиночество?**	**1**	Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. *Уметь* создавать дружеские отношения
20	**Нужно ли человеку меняться?**	**1**	Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра. *Уметь* создавать дружеские отношения
21	**Конструктивное разрешение конфликта**	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Интеллектуальные задания. Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. *Находить* конструктивное разрешение в конфликте
22	**Конфликт как возможность развития**	**1**	Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. *Находить* конструктивное разрешение в конфликте
23	**Учимся договариваться**	**1**	Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Уметь* создавать дружеские отношения

2. Я И ТЫ (4 ЧАСА)			
24	**Я и мои друзья**	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой. *Понимать* ценность общения с друзьями, роль дружбы в жизни человека *Уметь* работать в команде
25	**У меня есть друг**	**1**	Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Групповая дискуссия. *Обсудить* проблемы подростковой дружбы. *Взаимодействовать* друг с другом на основе сходств и различий *Находить* сходные характеристики между людьми *Уметь* замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя
26	**Я и мои колючки**	**1**	Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Уметь* оценивать собственные поступки. *Выявлять* у себя качества дружелюбия и недружелюбия
27	**Что такое одиночество?**	**1**	Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Понимать,* что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих. *Уметь* давать поддержку другому человеку
3. МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ)			
28	**Зачем нужна уверенность в себе?**	**1**	Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой. *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного.

29	**Источники уверенности в себе**	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия. *Осознавать* свои качества, *повышать* самооценку. *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного
30	**Неуверенный в себе человек**	**1**	Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания. *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного
31	**Уверенность и уважение к другим**	**1**	Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. *Уметь* выстраивать отношения через уважение к другому человеку
32	**Уверенность в себе и непокорность**	**1**	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия. *Уметь* выстраивать отношения через уважение к другому человеку.
33	**Ставим цели**	**1**	Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Уметь* ставить перед собой цели в рамках школьного обучения *Знать* что такое средства, способы достижения цели. *Уметь* трансформировать мечту в цель
IV. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС) 1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)			
34	**Диагностика динамики развития УУД**	**1**	Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД
Итого:		**34**	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование блока, раздела и тем	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения занятия
I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (6 ЧАСОВ): • **ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (5 ЧАСОВ)** • **СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)**				
1	**Создание группы. Сплочение коллектива.** ***Стартовая диагностика***	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД. *Уметь* создавать игровую атмосферу	
2	**Здравствуй 5 класс!** ***«Я пятиклассник»***	**1**	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. *Уметь* поддерживать рабочую активную позицию	
3	**Мы и наш класс**	**1**	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания. *Использовать* важные личностные качества для выстраивания отношений.	
4	**Наши учителя**	**1**	Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. *Уметь* смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений	
5	**Легко ли быть учеником?**	**1**	Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. Ролевая игра.	

			Делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса	
6	**Стартовая диагностика**	**1**	Диагностика уровня адаптации: - анкета уровня мотивации Лускановой - диагностика уровня школьной тревожности Филлипса - методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн - Адаптационная карта наблюдений к методике Э.М. Александровской и Ст. Громбах	
II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ) 1. Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)				
7	**Каждый видит мир и чувствует его по-своему**	**1**	Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Уметь* применять знания внутреннего мира для созданий отношений. *Подчеркнуть* ответственность человека за свои чувства и мысли	
8	**Чувства бывают разными**	**1**	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». *Знать* словарь чувств. *Уметь* изображать чувства. *Развивать* интерес для познания самих себя. *Контролировать* эмоциональные состояния. *Развивать* адекватное самовыражение	
9	**Стыдно ли бояться?**	**1**	Игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. *Понимать*, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх. *Составлять* целостный образ «Я». *Контролировать* эмоциональные состояния. *Развивать* адекватное самовыражение	

10	**Чего я боюсь?**	**1**	Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра. *Применять* самоанализ, рефлексию	
11	**Любой внутренний мир ценен и уникален**	**1**	Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия. *Понимать* собственный внутренний мир. *Подчеркнуть* ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. *Понимать*, что внутренний мир – это отражение индивидуальности. *Знать* что такое «Я зеркальное».	
12	**Работа с негативными переживаниями**	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. *Уметь* наблюдать за проявлением своих эмоций. *Понимать* собственные и чужие эмоции	
13	**Сила внутри меня**	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. *Понимать* собственные и чужие эмоции. *Дифференцировать* разные эмоции	
III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 часов): 1. КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)				
14	**Конфликты в школе, дома, на улице**	**1**	Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия. *Осознавать* причины ссор	
15	**Способы поведения в конфликте**	**1**	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра.	

			Находить различие между само восприятием и межличностным восприятием	
16	**Трудные ситуации могут научить меня**	**1**	Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентация. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. *Находить* конструктивное разрешение в конфликте	
17	**Конфликт или взаимодействие - 1**	**1**	Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. *Выстраивать* отношения через половое различие	
18	**Конфликт или взаимодействие - 2**	**1**	Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. *Выстраивать* отношения через половое различие	
19	**Что такое одиночество?**	**1**	Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. *Уметь* создавать дружеские отношения	
20	**Нужно ли человеку меняться?**	**1**	Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра. *Уметь* создавать дружеские отношения	
21	**Конструктивное разрешение конфликта**	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Интеллектуальные задания. Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. *Находить* конструктивное разрешение в конфликте	
22	**Конфликт как возможность развития**	**1**	Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. *Находить* конструктивное разрешение в конфликте	

23	**Учимся договариваться**	**1**	Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Уметь* создавать дружеские отношения	
2. Я И ТЫ (4 ЧАСА)				
24	**Я и мои друзья**	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой. *Понимать* ценность общения с друзьями, роль дружбы в жизни человека *Уметь* работать в команде	
25	**У меня есть друг**	**1**	Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Групповая дискуссия. *Обсудить* проблемы подростковой дружбы. *Взаимодействовать* друг с другом на основе сходств и различий *Находить* сходные характеристики между людьми *Уметь* замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя	
26	**Я и мои колючки**	**1**	Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Уметь* оценивать собственные поступки. *Выявлять* у себя качества дружелюбия и недружелюбия	
27	**Что такое одиночество?**	**1**	Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Понимать,* что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих. *Уметь* давать поддержку другому человеку	
3. МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ)				

28	**Зачем нужна уверенность в себе?**	**1**	Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой. *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного.	
29	**Источники уверенности в себе**	**1**	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия. *Осознавать* свои качества, *повышать* самооценку. *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного	
30	**Неуверенный в себе человек**	**1**	Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания. *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного	
31	**Уверенность и уважение к другим**	**1**	Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. *Уметь* выстраивать отношения через уважение к другому человеку	
32	**Уверенность в себе и непокорность**	**1**	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия. *Уметь* выстраивать отношения через уважение к другому человеку	
33	**Ставим цели**	**1**	Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» *Уметь* ставить перед собой цели в рамках школьного обучения *Знать* что такое средства, способы достижения цели. *Уметь* трансформировать мечту в цель	
IV. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС) **1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)**				

34	**Диагностика динамики развития УУД**	**1**	Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД	
Итого:		**34**		

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование	Количество
Учебно-дидактический материал		
1.	Диагностический материал	индивидуальные листы для ответов по диагностики УУД
Технические средства		
2.	Проектор	1
3.	Компьютер	1
4.	Принтер	1
5.	Колонки компьютерные	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы)». Мышление, логика, память, эмоции. Издательство «Ось» 1989 год.. Москва.

2. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Издательство «Генезис» 2008 год. Москва.

3. Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.

4. Р.М. Мухаметова «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.

5. Л. В. Строганова «Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического образования 2007 год. Москва

6. Ю. Г. Трамберг «Развитие интеллекта ребенка» Издательство «Речь» 2002 год. Санкт-Петербург.

7. Н.Н Амбросьева «Классный час с психологом». Сказкотерапия для школьников Издательство «Глобус» 2006 год. Москва.

8. А. Г. Грецов «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание»2011год.

9. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010 год.

10. С.Б. Белогуров, В.И. Климович «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании». Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет. Издательство «Центр – планетариум», Москва 2003 год

11. Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам в школе». Издательство «Образование – культура», Санкт-Петербург 2002 год