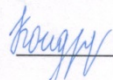


РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
гуманитарного цикла
Руководитель МО
 /Коваленко С.В.
Протокол № 1
от «29» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 /Кондрашенко М.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ Усовская
СОШ имени Героя
Советского Союза Е.И.
Иванина
 О.Р. Горшунова
Приказ № 131
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Школа самопознания»

для обучающихся 6 класса.

Составитель: Коваленко Светлана Владимировна,
учитель немецкого языка.

с. Усово 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа самопознания» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5 - 6 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Занятия, направленные на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся, на педагогическое сопровождение деятельности социально ориентированных ученических сообществ, детских общественных объединений, органов ученического самоуправления, на организацию совместно с обучающимися комплекса мероприятий воспитательной направленности».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками, семиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у ребят, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий направлен на

формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель программы курса внеурочной деятельности: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Задачи:

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
- Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

Ценностные ориентиры содержания курса

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Форма проведения данной программы внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

Формы проведения занятия

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).
- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Общая характеристика курса

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

Аксиологический(связанный с сознанием),

Инструментально технологический и 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.

Мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, само изменении, 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.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

- Введение в тему.
- Развёртывание темы.
- Индивидуализация темы.
- Завершение темы.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.

Курс занятий по психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Меж предметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы, как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

Работа со слабоуспевающими учениками

- При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:
- Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.
- Применение заданий различной степени трудности.
- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимно обучение.
- Использование экспресс-диагностик.
- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.
- Карточки-задания на дом.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Использование меж предметных связей.
- Самостоятельная работа. Индивидуальная домашняя работа.
- Работа с учебной, дополнительной литературой.
- Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.
- Использование интерактивных занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень** - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

-

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

Мета предметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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;

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;

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.

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, 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.

Рольевые методы. Рольевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

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. Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

Предметные результаты:

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),

- *опыт творческой самодеятельности,*
- *овладение культурой психической деятельности,*
- *формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.*

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных олимпиадах по психологии школьного, окружного, городского, краевого уровней;
- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;
- совместный детско-родительский тренинг.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс (34 ч.)

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 само изменения. 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.

6 класс (34 часа)

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (8 часов)

Я повзрослел. Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради.

«Символ моего Я». «Спрячь игрушку». Осознают целостность мира и многообразие взглядов на него, определяют познавательную цель, обобщают и систематизируют разумные виды информации.

У меня появилась агрессия. «Золотые мысли». «Ассоциации». Работа со сказкой. Сказка про Рона.

Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? «Покажи агрессию».

«Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О. Горбушина). Работа в тетради, «Моя реакция на агрессию». «Как поступить конструктивно?» Конструктивное реагирование на агрессию. «Свет мой зеркальце». «Трудно».

«Если я сильный...» Работа с притчей.

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. «Эпиграф занятия». «Чем недовольны родители?» «Чем недовольны подростки?»

«Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться». Работа со сказкой. Сказка про Крича (М. Кирсанова)

Учимся договариваться. «Эпиграф занятия». «На приеме у психолога». «Мои маски».

Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей. «Эпиграф занятия». «Маски».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (12 часов)

Зачем человеку нужна уверенность в себе? «Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем

проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой. Про мальчика «Неудоба». Осваивают социальные нормы поведения. Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности. Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений.

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

Мои способности. Я, мои успехи и неудачи. Какого человека мы называем неуверенным в себе? «Эпиграф», «Маски неуверенности», Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?». «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой. Маленькая Волна (К. Ступницкая)

Я становлюсь увереннее. «Высказывания» Работа со сказкой. Молодое дерево (К. Ступницкая)

Уверенность и самоуважение. «Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой. На дне моря (Н. Шилова)

Уверенность и уважение к другим. «Эпиграф». «За что я уважаю...» «Портрет». Работа со сказкой. «Превращение», «Подумай».

Уверенность в себе и милосердие. «Эпиграф». «Кто нуждается в милосердии?»

«Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы».

Уверенность в себе и непокорность. «Эпиграф». «Портрет». «Закончи предложение». «Корзинка непослушания». Работа со сказкой. «Сказка про телефончик».

Раздел 3. Конфликты и их роль в развитии Я (6 часов)

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

Способы поведения в конфликте. «Эпиграф». «Основные стили поведения в конфликте». Работа в тетради. «Как проявляются способы поведения в конфликте?» Работа в тетради, «Конфликтные ситуации». Работа со сказкой. Сказка про цветной снег.

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

Конфликт как возможность развития. «Эпиграф». «Станем американцами».

«Конфликт как возможность». «Попробуем договориться». Работа со сказкой Верба (И. Орлова)

«Готовность к разрешению конфликта». «Эпиграф». «В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой. Город

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

«Что такое ценности?» «Эпиграф». Работа в тетради. «Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный. Формируют ответственное отношение к учению. Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания. Обобщают и систематизируют разумные виды информации. Корректируют свое мнение.

«Ценности и жизненный путь человека». «Эпиграф», «Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей», Работа со сказкой. Сказка про еловую шишечку.

«Мои ценности». «Эпиграф», «Спор ценностей».

Раздел 5. Мой внутренний мир (4 часа)

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

Наш темперамент. Виды темперамента. Учение Гиппократ. Классификация темпераментов по Гиппократу.

Мой характер. Что такое характер? Какое вы можете дать определение понятию "характер"?

Как влияет характер человека на его отношения с окружающими? Как влияет характер на успехи в школе, жизни? Характер дается человеку при рождении или его формируют?

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час).

Календарно-тематическое планирование. 5 класс

(34 ч.)

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1. Я - пятиклассник			10
1.1		Давайте познакомимся	1
1.2		Что такое 5 класс?	1
1.3		Мы и наши близкие	1
1.4		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1
1.5		Мы и наши привычки (режим дня)	1
1.6		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
1.7		Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
1.8		Мы, наши недостатки и достоинства	1
1.9		Мы, наши права и обязанности	1
1.10		Мы и наш класс	1
2. Введение в мир психологии			9
2.1		Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
2.2		Кто я, какой я?	2
2.3		Я могу	1
2.4		Я нужен!	1
2.5		Я мечтаю	1
2.6		Я – это мои цели	1
2.7		Я – это мое детство	1
2.8		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства			3
3.1		Чувства бывают разные	1
3.2		Стыдно ли бояться	1
3.3		Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
4. Я и мой внутренний мир			2
4.1		Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
4.2		Любой внутренний мир ценен и уникален	1
5. Кто в ответе за мой внутренний мир?			2
5.1		Трудные ситуации могут научить меня	1
5.2		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
6. Я и ты			5
6.1		Я и мои друзья	1
6.2		У меня есть друг	1
6.3		Я и мои «колючки»	1
6.4		Что такое одиночество?	1
6.5		Я не одинок в этом мире	1
7. Мы начинаем меняться			2
7.1		Нужно ли человеку меняться?	1
7.2		Самое важное – захотеть меняться	1
8. Итоговое занятие			1
Итого:			34

6 класс (34 ч.)

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1. Агрессия и ее роль в развитии человека			8
1.1		Я повзрослел	1
1.2		У меня появилась агрессия	1
1.3		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
1.4		Конструктивное реагирование на агрессию	1
1.5		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
1.6		Учимся договариваться	2
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека			12
2.1		Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
2.2		Источники уверенности в себе	2
2.3		Мои способности	1
2.4		Я, мои успехи и неудачи	1
2.5		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
2.6		Я становлюсь увереннее	1
2.7		Уверенность и самоуважение	1
2.8		Уверенность и уважение к другим	1
2.9		Уверенность в себе и милосердие	1
2.10		Уверенность в себе и непокорность	1
3. Конфликты и их роль в развитии Я			6
3.1		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2
3.2		Способы поведения в конфликте	1
3.3		Конструктивное разрешение конфликтов	1
3.4		Конфликт как возможность развития	1
3.5		Готовность к разрешению конфликта	1
4. Ценности и их роль в жизни человека			3
4.1		Что такое ценности?	1
4.2		Ценности и жизненный путь	1
4.3		Мои ценности	1
5. Мой внутренний мир			4
5.1		Мир эмоций. Настроение	2
5.2		Наш темперамент	1
5.3		Мой характер	1
6. Итоговое занятие			1
Итого:			34

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

- Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
- Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
- Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
- Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
- Мячи, обручи, ленты

Интернет-ресурсы:

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
- <http://it-n.ru/> — сеть творческих учителей;
- <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
- <http://festival.1september.ru/> — Фестиваль педагогических идей

"Открытый урок";

- www.alleng.ru — сайт информационных ресурсов;
- <http://www.ug.ru> — сайт «Учительской газеты»;
- <http://www.kinder.ru/default.htm> — Интернет для детей;