Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №16 города Сызрани имени
Героя Советского Союза В.А. Герасимова
Городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено и принято на заседании методического объединения учителей основной школы Протокол № 1 от 29.08.2022 г. Руководитель МО _____Г.М. Кафидова	Проверено. Рекомендовано к утверждению 29 августа 2022 г. Зам. директора по УВР _____ Е.Д. Зорина	Утверждено к использованию в образовательном процессе Учреждения Приказ № 331/од от 29.08.2022г. Директор _____ Е.Д. Зорина

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению

«Психология здоровой жизни»

5-9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа «Психология здоровой жизни» для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России № 287 от 31.05.2021г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») и методических пособий: О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы)», О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы)», Д.С. Девяткина, О.С. Челнокова «Познай себя» для старшеклассников (Справочник педагога-психолога. Школа №6 Июнь 2016)

Цель программы внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни» обучение жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности: способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром.

Программа внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни» рассчитана на пять лет обучения для обучающихся 5-9 классов. На реализацию курса отводится 1 час в неделю (5 класс - 34 часа в год, 6 класс - 34 часа в год, 7 класс - 34 часа в год, 8 класс - 34 часа в год, 9 класс - 34 часа в год).

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс «Я начинаю меняться»:

Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	**Введение в мир психологии**	**1**	1	0	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания

2	**Я – это Я**	**8**	3	5	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
3	**Я имею право чувствовать и выражать свои чувства**	**4**	1	3	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
	Я и мой внутренний мир	**3**	1	2	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
4	**Кто в ответе за мой внутренний мир?**	**3**	1	2	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа

5	**Я и Ты**	**7**	3	4	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
6	**Мы начинаем меняться**	**8**	3	5	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
	Итого:	34 ч	13ч	21ч		

6 класс «Я повзрослел»:

Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудитор-ные	внеаудитор-ные		
1	**Агрессия и ее роль в развитии человека**	**12**	4	8	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование

					дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	«эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
2	**Уверенность в себе и ее роль в развитии человека**	**13**	6	7	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
3	**Конфликты и их роль в усилении Я**	**5**	1	4	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и

						задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
	Ценности и их роль в жизни человека	**4**	1	3	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
	Итого:	34 ч	12ч	22ч		

7 класс «Я и другие»:

Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	**Эмоциональная сфера человека**	**9**	3	6	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации,

					управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
2	**Социальное восприятие: как узнать другого человека**	**16**	6	12	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
3	**Межличностная привлекательность: любовь, дружба**	**9**	3	6	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с

						элементами смехотерапии, беседа
	Итого:	34 ч	12ч	22ч		

8 класс «Познаю себя»:

Содействовать расширению самосознания подростков, предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудитор-ные	внеаудитор-ные		
1	**Я-концепция и ее ключевые компоненты**	**14**	5	9	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
2	**Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель**	**6**	2	4	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные

					управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
3	**Эмоциональный мир человека**	**10**	3	7	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
	Мотивационная сфера личности	**4**	1	3	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с

						элементами смехотерапии, беседа
	Итого:	34 ч	11ч	23ч		

9 класс «Мир начинается с меня»:
Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	**Вводно-мотивационная тема**	**2**	1	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые дискуссии, беседа
2	**Общение – это…**	**7**	2	5	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа, тренинг, анкетирование
3	**Характер**	**1**	0	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	Ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры,

					различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	метакогнитивные игры и задания
4	**Поведение**	**1**	0	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, метакогнитивные игры и задания
5	**Самооценка**	**2**	1	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, беседа, дискуссия, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, метакогнитивные игры и задания
6	**Эмоции и чувства**	**2**	1	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять	Психологическая информация, беседа, дискуссия, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры,

					дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	метакогнитивные игры и задания
7	**Технология успеха**	**12**	3	9	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа, тренинг, анкетирование
8	**На пороге взрослой жизни**	**2**	1	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, беседа, дискуссия, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, метакогнитивные игры и задания
9	**Мир начинается с тебя**	**5**	1	4	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами

						смехотерапии, беседа, тренинг, анкетирование
	Итого:	34 ч	10ч	24ч		

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни»

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.

5-6 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- *нормы и правила, существующие в мире;*
- *начальные понятия социальной психологии;*
- *начальные понятия конфликтологии.*
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
-собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

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.

7-9 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- *нормы и правила, существующие в мире;*

- *основные понятия социальной психологии;*
- *основные понятия конфликтологии.*
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:
- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:
- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:
- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:
- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков),

корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятий	Всего часов
Введение в мир психологии - 1 ч		
1.	Зачем человеку занятия психологией?	1
Я – это Я - 8 ч		
2.	Кто я, какой я?	1
3.	Я – могу.	1
4.	Я нужен!	1
5.	Я мечтаю.	1
6.	Я – это мои цели.	1
7.	Я – это мое детство.	1
8.	Моя семья.	1
9.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
Я имею право чувствовать и выражать свои чувства - 4 ч		
10.	Чувства бывают разные.	1
11.	Стыдно ли бояться?	1
12.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
13.	Мои чувства	1
Я и мой внутренний мир - 3 ч		
14.	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1
15.	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
16.	Мой внутренний мир	1
Кто в ответе за мой внутренний мир? - 3 ч		
17.	Трудные ситуации могут научить меня.	1
18.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1

19.	Личный опыт преодоления трудностей	1
Я и Ты - 7 ч		
20.	Я и мои друзья.	1
21.	У меня есть друг.	1
22.	Мои друзья.	1
23.	Я и мои «колючки».	1
24.	Что такое одиночество?	1
25.	Я не одинок в этом мире.	1
26.	Счастье	1
Мы начинаем меняться - 8 ч		
27.	Нужно ли человеку меняться?	1
28.	Зачем человеку меняться?	1
29.	Самое важное – захотеть меняться.	1
30.	Цель самоизменения.	1
31.	Ресурсы самоизменения.	1
32.	План самоизменения.	1
33.	Изменения в жизни человека.	1
34.	Заключительное занятие	1

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятий	Всего часов
Агрессия и ее роль в развитии человека - 12 ч		
1.	Мир чувств.	1
2.	Я повзрослел.	1
3.	Я повзрослел (продолжение).	1
4.	У меня появилась агрессия.	1
5.	Как выглядит агрессивный человек?	1
6.	Как звучит агрессия?	1
7.	Конструктивное реагирование на агрессию.	1

8.	Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).	1
9.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	1
10.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение).	1
11.	Учимся договариваться.	1
12.	Учимся договариваться (продолжение)	1
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека - 13 ч		
13.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
14.	Источники уверенности в себе.	1
15.	Источники уверенности в себе (продолжение).	1
16.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
17.	Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)	1
18.	Я становлюсь увереннее.	1
19.	Уверенность и самоуважение.	1
20.	Уверенность и самоуважение (продолжение).	1
21.	Уверенность и уважение к другим.	1
22.	Уверенность и уважение к другим (продолжение)	1
23.	Уверенность в себе и милосердие.	1
24.	Уверенность в себе и непокорность.	1
25.	Уверенность в себе. Игры с именем	1
Конфликты и их роль в усилении Я - 5 ч		
26.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	1
27.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1
28.	Конструктивное разрешение конфликтов.	1
29.	Конфликт как возможность развития.	1
30.	Готовность к разрешению конфликта	1
Ценности и их роль в жизни человека - 4 ч		
31.	Что такое ценности?	1

32.	Ценности и жизненный путь человека.	1
33.	Мои ценности.	1
34.	Заключительное занятие	1

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема занятий	Всего часов
Эмоциональная сфера человека - 10 ч		
1.	Почему нам нужно изучать чувства.	1
2.	Основные законы психологии эмоций.	1
3.	Основные законы психологии эмоций.	1
4.	Запреты на чувства.	1
5.	Запреты на чувства. Страх	1
6.	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	1
7.	Запреты на чувства. Обида	1
8.	Эффект обратного действия	1
9.	Передача чувств по наследству	1
10.	Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций	1
Социальное восприятие: как узнать другого человека - 15 ч		
11.	Как мы получаем информацию о человеке.	1
12.	Учимся понимать жесты и позы.	1
13.	Учимся понимать жесты и позы.	1
14.	Жесты.	1
15.	Жесты.	1
16.	Невербальные признаки обмана.	1
17.	Понимание причин поведения людей.	1
18.	Понимание причин поведения людей.	1
19.	Впечатление, которое мы производим.	1
20.	Впечатление, которое мы производим.	1

21.	Из чего складывается впечатление о человеке?	1
22.	Способы понимания социальной информации.	1
23.	Способы понимания социальной информации.	1
24.	Влияние эмоций на познание.	1
25.	Влияние эмоций на познание.	1
Межличностная привлекательность: любовь, дружба - 9 ч		
26.	Привлекательность человека.	1
27.	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
28.	Дружба. Четыре модели общения.	1
29.	Романтические отношения или влюбленность.	1
30.	Любовь.	1
31.	Половая идентичность и ее развитие у подростков.	1
32.	Переживание любви.	1
33.	Что помогает и мешает любви.	1
34.	Заключительное занятие	1

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятий	Всего часов
Я-концепция и ее ключевые компоненты - 14 ч		
1.	Я - концепция.	1
2.	Самоуважение.	1
3.	Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.	1
4.	Самоконтроль.	1
5.	Самоконтроль. Сила воли.	1

6.	Самоэффективность.	1
7.	Пол как ключевой аспект Я.	1
8.	Личностные особенности мужчин и женщин.	1
9.	Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1
10.	Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.	1
11.	Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.	1
12.	Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.	1
13.	Картина моей личности. Окно Джо Гарри.	1
14.	Реальное, идеальное, социальное – Я.	1
Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель - 6 ч		
15.	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1
16.	Внутренний Ребенок: какой он?	1
17.	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1
18.	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	1
19.	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1
20.	Мои три эго-состояния (арт-техника).	1
Эмоциональный мир человека - 10 ч		
21.	Эмоции и чувства.	1
22.	Психические состояния и их свойства.	1
23.	Напряжение.	1

24.	Настроение.	1
25.	Настроение и активность человека.	1
26.	Как управлять своим состоянием.	1
27.	Как изменить состояние.	1
28.	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1
29.	Стресс.	1
30.	Мои ресурсы	1
Мотивационная сфера личности - 4 ч		
31.	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
32.	Привычки, интересы, мечты.	1
33.	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1
34.	Заключительное занятие	1

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	**Тема занятий**	**Всего часов**
Вводно-мотивационная тема - 2 ч		
1.	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).	1
2.	Я-автор событий в своей жизни	1
Общение – это… - 7 ч		
3.	Общение- это…	1
4.	Учимся слушать.	1
5.	Техники активного слушания.	1
6.	Ораторами не рождаются.	1
7.	Язык жестов.	1

8.	Детектор лжи.	1
9.	Манипуляция	1
Характер - 1 ч		
10.	Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты	1
Поведение - 1 ч		
11.	Что такое поведение	1
Самооценка - 2 ч		
12.	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.	1
13.	Поверь в себя	1
Эмоции и чувства - 2 ч		
14.	Мир эмоций.	1
15.	В поисках мирного выражения чувств	1
Технология успеха - 12 ч		
16.	Выявление лидерских качеств.	1
17.	Достижение успеха.	1
18.	От самоопределения к самореализации.	1
19.	Судно, на котором я плыву.	1
20.	Как правильно писать резюме.	1
21.	Психология менеджмента.	1
22.	Менеджер своей жизни.	1
23.	Школа самопрезентации.	1
24.	Самопрезентация.	1
25.	Азбука делового человека.	1
26.	Редакция примет на работу.	1
27.	Принятие решений	1
На пороге взрослой жизни - 2 ч		
28.	Прошлое-настоящее-будущее.	1

29.	На пороге взрослой жизни	1
Мир начинается с тебя - 5 ч		
30.	Мир начинается с тебя.	1
31.	Карта внутренней страны.	1
32.	На острове Радости и Успеха.	1
33.	Сказочными тропами счастья.	1
34.	Заключительное занятие.	1

C=RU, O="ГБОУ ООШ №16 г. Сызрани ", CN=Каменская Оксана Николаевна, E=school16_szr@samara.edu.ru
00bb52c6c2de1772
2022-11-15 10:49:08