

Северное управление министерства образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
с.КАЛИНОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СЕРГИЕВСКИЙ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей  
гуманитарного и физкультурно-  
оздоровительного цикла  
протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Г. А. Зайцева

ПРОВЕРЕНО

Заместитель  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.В. Шишкина  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ СОШ с. Калиновка  
\_\_\_\_\_ С.В. Субаев  
Приказ № 154 - од  
от «30» августа 2022г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»**

**на уровень основного общего образования  
5-9 классы  
Срок реализации 5 лет**

Составитель: Дрогунова Ирина Алексеевна,  
Учитель начальных классов

Калиновка 2022

### Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО

Рабочая программа разработана на основе:

5. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – бклассы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.

6. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет, по 1 часу в неделю для каждого класса – по 34 часа в год (всего 170 часов).

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

#### **Задачи:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.

7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации

## **Содержание курса**

### **5 класс**

#### **Раздел 1. Введение в мир психологии**

Зачем нужны занятия по психологии?

#### **Раздел 2. Я - это я**

Качества личности: «кто я? какой я?» Ощущения и восприятие. Эмоции и чувства. Темперамент. Внимание. Память. Знания как характеристика личности. Мышление. Способности личности. Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Характер. Самооценка.

Я - могу. Я - нужен! Я мечтаю. Я - это мои цели. Я — это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее. Я — успешный ученик. Осознание себя в роли ученика. Знакомство со школьными правилами, поведение в различных школьных ситуациях. Формирование учебных навыков, усвоение правил работы на уроке. Диагностика учебной мотивации, школьной тревожности, интеллекта, памяти, внимания. Формирование навыков взаимодействия в группе.

#### **Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства**

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

#### **Раздел 4. Я и мой внутренний мир** Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Кто в ответе за мой внутренний мир?

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

#### **Раздел 5. Я и ты.** Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

**Раздел 6. Мы начинаем меняться** Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться. Диагностика УУД.

### **6 класс**

#### **Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.**

Я повзрослел Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку». У меня появилась агрессия. Агрессия и развитие. Различия между агрессией и

агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации, сказка про Рона. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец». Конструктивное реагирование на агрессию. Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками». Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться. Учимся договариваться. Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

## **Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**

Зачем человеку нужна уверенность в себе. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя. Источники уверенности в себе. Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна». Я становлюсь увереннее. Поражение - прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево». Уверенность и самоуважение. Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря». Уважение к другим. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать? Уверенность в себе и милосердие. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться? Уверенность в себе и непокорность. Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

## **Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.**

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта - умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт - это хорошо или плохо? Суть входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте? Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

Конструктивное разрешение конфликтов. Лучшее разрешение конфликта при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным. Конфликт как возможность развития. Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться. Готовность к разрешению конфликта. Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

#### **Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.**

Что такое ценности? Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем. Ценности и жизненный путь человека. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Мои ценности. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

#### **7 класс**

**Раздел 1. Эмоциональная сфера человека** Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Страх. Гнев и агрессия. Обида. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций

#### **Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека**

Как мы получаем информацию о человеке. Невербальные средства общения: позы, жесты, признаки обмана, проявления эмоций. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Социальное восприятие, способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание.

#### **Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба**

Половая идентичность. Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Переживание любви. Что помогает и мешает любви.

#### **8 класс**

#### **Раздел 1. Я-концепция и ее ключевые компоненты**

Я - концепция. Самоуважение. Самоотношение. Самоконтроль. Самоконтроль. Сила воли. Самоэффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин. Портрет мужчины, портрет женщины (внешность, характер, поведение). Личностные особенности мужчин и женщин. Мы такие разные. Уметь принять. Картина моей личности.

Реальное, идеальное, социальное - Я.

#### **Раздел 2. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель**

Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Мои три эго-состояния (арт-техника).

#### **Раздел 3. Эмоциональный мир человека**

Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний. Стресс. Мои ресурсы.

#### **Раздел 4. Мотивационная сфера личности**

Мотив и его функции. «Борьба мотивов» Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения.

#### **9 класс**

##### **Раздел 1. Вводно-мотивационные занятия**

Психология - знакомая незнакомка. Я - автор событий в своей жизни.

##### **Раздел 2. Общение - это...**

Учимся слушать. Ораторами не рождаются. Язык жестов. Манипуляция

**Раздел 3. Характер, поведение, самооценка** Интеллектуальные, эмоциональные, волевые черты. Роль самооценки в жизни человека. Уверенность в себе.

**Раздел 4. Эмоции и чувства** Мир эмоций. В поисках мирной выражения чувств.

**Раздел 5. Технология успеха** Достижение успеха. Выявление лидерских качеств. От самоопределения к самореализации. Судно, на котором я плыву. Как правильно писать резюме. Психология менеджмента. Менеджер своей жизни. Школа сам о презентации. Азбука делового человека.

Принятие решений.

**Раздел 6. На пороге взрослой жизни** Прошлое-настоящее-будущее

**Раздел 7. Мир начинается с тебя** Карта внутренней страны. На острове Радости и Успеха. Сказочными тропами.

#### **Результаты освоения курса.**

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
- ✓ учиться делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлексивность

#### ***Познавательные УУД:***

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

#### ***Регулятивные УУД:***

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

#### ***Коммуникативные УУД:***

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

## **7-9 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

**5 класс «Мой внутренний мир»  
34 часа, 1 час в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Введение в мир психологии</b>	<b>3</b>
1	Зачем нужны занятия по психологии?	1
2-3	Диагностика УУД	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Я - это я</b>	<b>9</b>
4	Кто я, какой я?	1
5	Я - могу	1
6	Я - нужен!	1
7	Я мечтаю	1
8	Я - это мои цели	1
9	Я - это мое детство	1
10	Я - это мое настоящее	1
11	Я - это мое будущее	1
12	Определение самооценки	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства</b>	<b>6</b>
13-14	Чувства бывают разные	2
15	Стыдно ли бояться?	1
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
17	Определение уровня тревожности	1
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
<b>Раздел 4</b>	<b>Я и мой внутренний мир</b>	<b>5</b>
19	Каждый видит мир и чувствует по- своему	1
20	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
21	Трудные ситуации могут научить меня	1
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Я и ты</b>	<b>5</b>
24	Я и мои друзья	1
25	У меня есть друг	1
26	Я и мои «колючки»	1
27	Что такое одиночество?	1

28	Я не одинок в этом мире	1
<b>Раздел 6</b>	<b>Мы начинаем меняться</b>	<b>6</b>
29-30	Нужно ли человеку меняться?	2
31	Самое важное - захотеть меняться	1
32-33	Диагностика УУД	2
34	Итоговое занятие	1

**6 класс «Я и другие»  
34 часа, 1 час в неделю**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
<b>Раздел 1</b>	<b>_____ Агрессия и ее роль в развитии человека. __</b>	<b>11</b>
1-2	Я повзрослел.	2
3	У меня появилась агрессия.	1
4	Как выглядит агрессивный человек?	1
5	Как звучит агрессия?	1
6-7	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
8-9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
10-11	Учимся договариваться.	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.</b>	<b>11</b>
12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
13-14	Источники уверенности в себе.	2
15-16	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
17	Я становлюсь увереннее.	1
18-19	Уверенность и самоуважение.	2
20	Уверенность и уважение к другим.	1
21	Уверенность в себе и милосердие.	1
22	Уверенность в себе и непокорность.	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Конфликты и их роль в усилении Я.</b>	<b>9</b>
23	Что такое конфликт?	1
24	Конфликты в школе, дома, на улице.	1
25	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение.	1
26	Способы поведения в конфликте: отступление, уход от конфликта.	1
27-28	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
29-30	Конфликт как возможность развития.	2
31	Готовность к разрешению конфликта.	1
<b>Раздел 4</b>	<b>Ценности и их роль в жизни человека.</b>	<b>3</b>
32	Что такое ценности?	1
33	Ценности и жизненный путь человека.	1
34	Мои ценности.	1

**7класс «Межличностные отношения»  
34 часа, 1 час в неделю**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Эмоциональная сфера человека</b>	<b>9</b>
1	Почему нам нужно изучать чувства.	1
2	Основные законы психологии эмоций.	1
3	Запреты на чувства. Страх	1
4	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	1
5	Запреты на чувства. Обида	1
6	Эффект обратного действия	1
7	Передача чувств по наследству _____	1
8	Психогигиена эмоциональной жизни.	1
9	Властелин эмоций	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Социальное восприятие; как узнать другого человека</b>	<b>16</b>
10	Как мы получаем информацию о человеке.	1
11	Невербальные средства общения	1
12	Учимся понимать жесты и позы.	1
13	Позы	1
14	Жесты.	1
15	Невербальные признаки обмана.	1
16	Невербальные проявления эмоций	1
17	Понимание причин поведения людей.	1
18	Понимание причин поведения людей.	1
19	Впечатление, которое мы производим.	1
20	Из чего складывается впечатление о человеке?	1
21	Способы понимания социальной информации.	1
22	Способы понимания социальной информации.	1
23	Влияние эмоций на познание.	1
24	Влияние эмоций на познание.	1
25	Социальное восприятие	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Межличностная привлекательность; любовь, дружба</b>	<b>9</b>
26	Привлекательность человека.	1
27	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
28	Дружба. Модели общения.	1
29	Романтические отношения или влюбленность.	1
30	Любовь.	1
31	Половая идентичность	1
32	Переживание любви.	1
33	Что помогает и мешает любви.	1
34	Заключительное занятие	1

**8 класс «Познаю себя»  
34 часа, 1 час в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Я-концепция и ее ключевые компоненты</b>	<b>14</b>
1	Я - концепция.	1
2	Самоуважение.	1
3	Опросник самоотношения В.В. Столица.	1
4	Самоконтроль	1
5	Самоконтроль. Сила воли.	1
6	Самозффективность.	1
7	Пол как ключевой аспект Я.	1
8	Личностные особенности мужчин и женщин.	1
9	Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1
10	Мы такие разные	
11	Уметь принять.	1
12	Картина моей личности.	1
13	Реальное, идеальное, социальное - Я.	1
14	Личностные особенности мужчин и женщин	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый,</b>	<b>6</b>
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
<b>Раздел 3</b>	<b>Эмоциональный мир человека</b>	<b>10</b>
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 состоя и не,	1
28	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1
29	Стресс.	1
30	Мои ресурсы.	1
<b>Раздел 4</b>	<b>Мотивационная сфера личности</b>	<b>4</b>
31	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
32	Привычки, интересы, мечты.	1
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1
34	Заключительное занятие	1

**9класс «Мир начинается с меня»  
34 часа, 1 час в неделю**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Вводно-мотивационные занятия</b>	<b>2</b>
1	Психология - знакомая незнакомка	1
2	Я - автор событий в своей жизни.	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Общение - это...</b>	<b>7</b>
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
<b>Раздел 3</b>	<b>Характер, поведение, самооценка</b>	<b>4</b>
10	Интеллектуальные, эмоциональные, волевые черты.	1
11	Что такое поведение	1
12	Роль самооценки в жизни человека.	1
13	Поверь в себя.	1
<b>Раздел 4</b>	<b>Эмоции и чувства</b>	<b>2</b>
14	Мир эмоций.	1
15	В поисках мирного выражения чувств.	1
<b>Раздел 5</b>	<b>Технология успеха</b>	<b>12</b>
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
<b>Раздел 6</b>	<b>На повороте взрослой жизни</b>	<b>2</b>
28	Прошлое-настоящее-будущее	1
29	На пороге взрослой жизни	1
<b>Раздел 7</b>	<b>Мир начинается с тебя</b>	<b>5</b>
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

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

№ п/п	Наименование учебного оборудования
1.	Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2.	Анн Л. Психологический тренинг с подростками.–Спб.: Питер, 2007
3.	Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4.	Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5.	Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя» © Материал из Справочной системы «Образование»: <a href="http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60">http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60</a>
6.	Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7.	Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела.- Спб.: изд.Речь, 2010.
8.	Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник, Е. С. Андрианова, Д. А. Наumenко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9.	Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
10.	Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.
11.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
12.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

### Технические средства обучения

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