Приложение 2

к ООП ООО МАОУ СОШ №30

г. Южно – Сахалинска

Приказ от 31.08.2023 № 296 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**по внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»**

**(для 5 – 9 классов образовательных организаций)**

**Пояснительная записка**

Переход в среднее звено школы сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, а это, как правило сопровождается появлением разного рода трудностей – повышение тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях с решением каждодневных задач.

На занятия учащихся не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффектного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиями, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверки и групповому тестированию.

Одним из основных способностей подросткового возраста является способность оперировать гипотезами при решении интеллектуальных задач и способность анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в абстрактных суждениях. Однако данные способности могут формироваться и развиваться только в процессе школьного обучения, при овладении знаковыми системами. К старшему школьному возрасту дети должны характеризоваться сформированностью теоретического, или словесно-логического мышления.

Коррекционная работа с учащимися средних классов по развитию и коррекции познавательных процессов и интеллектуальных способностей имеет ряд особенностей. С одной стороны, эта работа проводиться с подростками, испытывающими трудности в учении: понимании и осмыслении нового материала, усвоении и обобщении, установлении связей между понятиями, выражении собственных мыслей. С другой стороны, снять усталость на уроке; активизировать учебную работу в классе, повысить активность и инициативу школьников; дать ощущение свободы и раскованности.

Таким образом, в процессе обучении подростка важно активизировать его психический потенциал, развивать заинтересованность в освоении сложного учебного материала.

В связи с этим коррекционная работа с учащимися средних и старших классов по развитию и коррекции познавательных процессов и интеллектуальных способностей имеет ряд особенностей. С одной стороны, эта работа проводиться с подростками и старшеклассниками, испытывающими трудности в учении: понимании и осмыслении нового материала, усвоении и обобщении, установлении связей между понятиями, выражении собственных мыслей. С другой стороны, поскольку основными формами коррекционной работы являются игры, упражнения, тренинги, ее можно проводить со всем школьным классом. Такие упражнения помогут школьникам: снять усталость на уроке; активизировать учебную работу в классе, повысить активность и инициативу школьников; дать ощущение свободы и раскованности.

В процессе проведения коррекции познавательных процессов основное внимание уделяется обучению школьников через проявление их активности в запоминании, обобщении, усвоении материала. Подобные занятия ведут к повышению творческого потенциала учащихся и, изучаемой дисциплины.

***Цели и задачи:***

* способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки;
* способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой;
* способствовать рефлексии эмоциональных состояний;
* способствовать адекватному самовыражению;
* мотивировать учащихся к занятиям психологией;
* подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли;
* обсудить проблемы подростковой дружбы;
* помочь подросткам осознать свои изменения;
* мотивировать подростков к позитивному самоизменению;
* развитие эмоционально-личностной сферы детей;
* формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.
* развитие интеллектуальных способностей учащихся, коррекция познавательных процессов, в частности, развитие творческого мышления;
* развитие и коррекция мотивационной и эмоциональной сферы подростка, с целью повышения мотивации к обучению и снижения эмоциональной напряженности.
* коррекция сферы межличностных отношений подростков, развитие способностей диадического общения, расширение репертуара видов общения;
* коррекция и развитие личности подростка, снижение внутриличностных противоречий;
* создать комфортные коррекционно-развивающие условия для подростков, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся;
* создать атмосферу принятия и взаимопонимания в группе.
* содействовать расширению самосознания подростков;
* познакомить подростов с основными состояниями человека и их поведенческими проявлениями;
* предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения;
* способствовать осознанию подростками своей эмоциональной и мотивационной сферы.

**Содержание учебного курса**

***5 класс***

**Раздел 1. Самопознание. 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.

***Раздел 2.* Развитие познавательных процессов и интеллектуальных способностей**

Тренировка элементарных мыслительных операций, на активизацию мыслительной деятельности, на создание у учащихся определённого положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно.

**Раздел 3. Проблемы и конфликты**

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? Стиль 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.

**Раздел 4. Конструктивное общение**

Учимся слушать. Ораторами не рождаются. Язык жестов. Манипуляция

**6 класс**

**Раздел 1. Учимся слушать. Ораторами не рождаются. Язык жестов. Манипуляция**

Зачем нужны занятия по психологии

**Раздел 2. Я – это Я**

Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. Определение самооценки.

**Раздел 3. Развитие познавательных процессов и интеллектуальных способностей**

Тренировка элементарных мыслительных операций, на активизацию мыслительной деятельности, на создание у учащихся определённого положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно.

**Раздел 4.** **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 5. 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 6.** **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 7.** **Мы начинаем меняться**

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться.

**9 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

**Раздел 3**. **Развитие познавательных процессов и интеллектуальных способностей**

Тренировка элементарных мыслительных операций, на активизацию мыслительной деятельности, на создание у учащихся определённого положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно

**Раздел 4.** **Эмоциональный мир 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 5. Мотивационная сфера личности**

Мотив как сила, побуждающая к деятельности. Отличительные признаки разных видов мотивации. Виды мотивации: внешняя, внутренняя. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи**.**

**Планируемые результаты**

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.

9 класс

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;

- основные понятия социальной психологии;

- основные понятия конфликтологии.

- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни

- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования

- основные состояния человека и их поведенческие проявления

- правила эффективного общения с окружающими

- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)

- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор

- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях

- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции

- понимать чувства других людей

- идти на взаимные уступки в разных ситуациях

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации

- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)

- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)

- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)

- выдвигать версии в группе и индивидуально

- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки

- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях

- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами

- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность

- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями

- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

**Тематическое планирование**

***5 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы внеурочной деятельности | Форма проведения занятий | Кол-во часов | Электронные  ресурсы |
| 1 | Общение в жизни человека | Текс-игра «С тобой приятно общаться» | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 2 | Зачем нужно знать себя? | Анкета «Самоанализ» | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 3 | Я глазами других | Методика «Твое имя» | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 4 | Самооценка | Методика «Самооценка», «Моя вселенная» | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 5 | Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. | Бланки с перечисленными эмоциями | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 6 | «Ярмарка» достоинств | Лист с надписями продано, покупаю | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 7 | Ищу друга. | Листы с незаконченными  предложениями | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 8 | Самое главное через слово, фразу, секрет. Составление предложений «Три слова». Поиск общих признаков. | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 9 | Опорные сигналы. Поиск общих признаков. Исключение лишнего слова. | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 10 | Вопрос-ответ. Исключение лишнего слова. Поиск противоречивых предметов | Печатный текс, набор слов | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 11 | Пантомима. Поиск противоречивых предметов. Составление предложений «Три слова». | Печатный текс, набор слов | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 12 | Моментальное фото. Поиск соединительных звеньев. Способы применения предмета | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 13 | Лучший вопрос. Способы применения предмета. Поиск общих признаков. | Печатный текс | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 14 | Сказка. Поиск соединительных звеньев. Выражение мысли другими словами. | Печатный текс | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 15 | Восстанови невидимое. Заглавие. Способы применения предмета | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 16 | Заметки на полях. Выражение мысли другими словами. Исключение лишнего слова. | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 17 | Дотошный ученик. Поиск соединительных звеньев. Способы применения предмета | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 18 | Восстанови невидимое. Выражение мысли другими словами. Поиск общих признаков. | Печатный текс, набор слов | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 19 | Древо мудрости. Зрительная память. Поиск противоречивых предметов. | Печатный текс | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 20 | Части текса. Зрительная память.  Исключение лишнего слова. | Работа с текстом, набор слов | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 21 | Почему люди ссорятся? | Рисунки | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 22 | Барьеры общения |  | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 23 | Предотвращение конфликтов | Текс «Конфликтный ли ты человек» | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 24 | Умение слушать | Текс «Умеешь ли ты слушать» | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 25 | Уверенное или неуверенное поведение | Текс «Как я ориентируюсь в разных ситуациях» | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 26 | Нужна ли агрессия | Текст притчи о змее | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 27 | Пойми меня. | Бланки с пословицами | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 28 | Мои проблемы |  | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 29 | Обиды | Бланки с названием поведения | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 30 | Критика | Карточки с фразами | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 31 | Комплементы или лесть | Рассказ «Симулянт» | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 32 | Груз привычек | Листы с привычками | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 33 | Азбука перемен | Листы ватмана | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 34 | Вежливость | Кодекс вежливости | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
|  | Итого |  | 34 |  |

***6 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы внеурочной деятельности | Форма проведения занятий | Кол-во часов | Электронные  ресурсы |
| 1 | Зачем человеку занятия психологии? | Листы бумаги, цветные карандаши | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 2 | Кто я, какой я? | Рисунки, цветные карандаши | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 3 | Я – могу | Работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 4 | Я – нужен | Работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 5 | Я мечтаю | Работа со сказкой, рисунки | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 6 | Я – это мои цели | Работа со сказкой, план достижений | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 7 | Я – это мое детство | Рассказы детей, детские фотографии | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 8 | Я – это мое настоящее.  Я – это мое будущее. | Карточки, листы бумаги | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 9 | Самое главное через слово, фразу, секрет. Составление предложений «Три слова». Поиск общих признаков. | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 10 | Опорные сигналы. Поиск общих признаков. Исключение лишнего слова. | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 11 | Вопрос-ответ. Исключение лишнего слова. Поиск противоречивых предметов | Печатный текс, набор слов | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 12 | Пантомима. Поиск противоречивых предметов. Составление предложений «Три слова». | Печатный текс, набор слов | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 13 | Моментальное фото. Поиск соединительных звеньев. Способы применения предмета | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 14 | Лучший вопрос. Способы применения предмета. Поиск общих признаков. | Печатный текс | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 15 | Сказка. Поиск соединительных звеньев. Выражение мысли другими словами. | Печатный текс | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 16 | Восстанови невидимое. Заглавие. Способы применения предмета | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 17 | Заметки на полях. Выражение мысли другими словами. Исключение лишнего слова. | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 18 | Заглавие. Поиск соединительных звеньев. Способы применения предмета | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 19 | Восстанови невидимое. Выражение мысли другими словами. Поиск общих признаков. | Печатный текс, набор слов | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 20 | Чувства бывают разные | Работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 21 | Стыдно ли бояться? | Карточки с утверждениями,  работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 22 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | Карточки с вариантами  поведения, работа с рассказами | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 23 | Каждый видит мир и чувствует по-своему | Листочки с надписями,  работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 24 | Любой внутренний мир ценен и уникален | Карточки | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 25 | Трудные ситуации могут научить меня | Листы, карандаши, работа  со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 26 | В трудной ситуации я ищу силу, и она обязательно найдется | Работа со сказкой. | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 27 | Я и мои друзья | Работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 28 | У меня есть друг | Работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 29 | Я и мои «колючки» | Работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 30 | Что такое одиночество | Работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 31 | Я одинок в этом мире | Работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 32 | Нужно ли человеку меняться? | Работа со сказкой, таблица | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 33 | Самое важное – захотеть меняться | Работа со сказкой | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
| 34 | Итоговое занятие. Викторина. | Листы бумаги, цветные  карандаши | 1 | https://flibusta.su/book/79604-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassyi/ |
|  | Итого |  | 34 |  |

***9 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы внеурочной деятельности | Форма проведения занятий | Кол-во часов | Электронные  ресурсы |
| Тема 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты | | | 6 |  |
| 1 | Я – концепция | Альбомные листы,  цветные карандаши | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 2 | Самоуважение | Карточки со словами,  карточки с заданиями | 1 |  |
| 3 | Самоконтроль | Карточка с задачами | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 4 | Само эффективность | Высказывания убеждения | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 5 | Пол как ключевой аспект Я | Высказывания утверждения,  карточки с двухзначными числами | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 6 | Личностные особенности мужчин и женщин | Высказывания утверждения | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 7 | Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель | Работа с притчей  «Нагрудные родители»,  карточки с высказываниями | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 8 | Внутренний Ребенок: какой он? | Работа с притчей «Бабочкины крылья» | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 9 | Внутренний ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся | Карточки с надписями | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 10 | Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим | Психогимнастика в тренинге | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 11 | Внутренний Взрослый: истинный и мнимый | Карточки с ситуациями | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 12 | Самое главное через слово, фразу, секрет. Составление предложений «Три слова». Поиск общих признаков. | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 13 | Опорные сигналы. Поиск общих признаков. Исключение лишнего слова. | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 14 | Вопрос-ответ. Исключение лишнего слова. Поиск противоречивых предметов | Печатный текс, набор слов | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 15 | Пантомима. Поиск противоречивых предметов. Составление предложений «Три слова». | Печатный текс, набор слов | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 16 | Моментальное фото. Поиск соединительных звеньев. Способы применения предмета | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 17 | Лучший вопрос. Способы применения предмета. Поиск общих признаков. | Печатный текс | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 18 | Сказка. Поиск соединительных звеньев. Выражение мысли другими словами. | Печатный текс | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 19 | Восстанови невидимое. Заглавие. Способы применения предмета | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 20 | Заметки на полях. Выражение мысли другими словами. Исключение лишнего слова. | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 21 | Заглавие. Поиск соединительных звеньев. Способы применения предмета | Работа с текстом | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 22 | Эмоции и чувства | Карточки с заданиями | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 23 | Психические состояния и их свойства | Текст с высказываниями | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 24 | Напряжение | Психогимнастика в тренинге | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 25 | Настроение | Психогимнастика в тренинге | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 26 | Настроение и активность человека | Психогимнастика в тренинге | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 27 | Как управлять своим состоянием | Игровые задания | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 28 | Как изменить состояние | Игровые задания | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 29 | Возрастной аспект состояний: состояния подростков | Игровые задания | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 30 | Стресс | Листы бумаги, цветные карандаши | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 31 | Трудные ситуации и развитие | Карточки с буквами, цветные  карандаши | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 32 | Мотив и его функции «Борьба мотивов» | Игровые задания, цветные  карандаши | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 33 | Привычки, интересы, мечты | Игровые задания «Общая сказка» | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
| 34 | Мотивация помощи и альтруистического поведения. Итоговые задание. | Лист ватмана, рисунок класса | 1 | https://flibusta.su/book/132170-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-7-8-klassyi/ |
|  | Итого |  | 34 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** | | |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** | | |
| Сертификат | 634721627414093995837494482188458045512377282780 | |
| Владелец | Манайчева Елена Леонидовна | |
| Действителен | С 23.06.2023 по 22.06.2024 | |