

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 103»

Программа согласована с
и.о. заместителя директора по
УВР МБОУ «ООШ № 103»
_____ Поляковым М.А.
30.08.2019г.

Программа рекомендована
к работе педагогическим
советом МБОУ «ООШ №103»
Протокол № 1
от 30.08.2019г

Утверждаю:
Директор МБОУ «ООШ
№103»
_____ Иванцов Е.С.
Приказ № 298/1
от 30.08.2019г

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Психология»
для учащихся 5 - 9 классов

Составитель:
Ворожищева Екатерина Вячеславовна,
педагог-психолог
МБОУ «ООШ № 103»

Новокузнецкий городской округ, 2019г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Психология»

Личностные результаты:

- 1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 10) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 11) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать

возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

2. Содержание программы курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

№ п/п	Содержание	Форма организации	Виды деятельности
1	<p>Я, мой внутренний мир, внутреннее состояние, мой характер. Я и мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир? Мы изменяемся; Мой характер; Разнообразие черт характера; Я и мои друзья; Уверенность, ее роль в развитии человека. Формирование уверенности; Тревожность, снижение тревожности; Агрессивность. Снижение агрессивности; Комфортность; Мои учителя; Самоорганизация; Учебная мотивация; Память, значение памяти в жизни. Способы тренировки памяти; Внимание, значение внимания в жизни. Способы развития внимания.</p>	<p>Групповое, практическое занятие, беседа, игры, упражнения.</p>	<p>Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность.</p>
2	<p>Что такое конфликты и как их избежать. Виды школьных конфликтов; «Мы все разные»; К чему может привести нарушение прав других людей? Как разрешать конфликты мирным путем? Трудности в общении; Я умею понимать другого.</p>	<p>Групповое, практическое занятие, беседа, игры, упражнения.</p>	<p>Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность.</p>
3	<p>Я и мое будущее.</p>	<p>Групповое,</p>	<p>Познавательная,</p>

<p>Какие профессии я знаю; Выбор профессии – взгляд в будущее, взгляд внутрь себя; Моя будущая профессия; Профессии нашего города; Что? Где? Когда? Профессии моей семьи; Темперамент и профессии; Ошибки в выборе профессий; Как достичь успеха в профессии; Что я знаю о себе? Мое ближайшее будущее 6 класс.</p>	<p>практическое занятие, беседа, игры, упражнения.</p>	<p>групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность.</p>
---	--	---

6 класс

№ п/п	Содержание	Форма организации	Виды деятельности
1	<p>Агрессия и ее роль в развитии человека. Мир чувств. Что такое агрессия? Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться. Упражнения на снятие агрессивного состояния.</p>	<p>Групповое, практическое занятие, беседа.</p>	<p>Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность.</p>
2	<p>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Формирование уверенности в себе. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Отсутствие уверенности в себе и негативный внутренний диалог. Я становлюсь увереннее.</p>	<p>Групповое, практическое занятие, беседа.</p>	<p>Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность.</p>

	Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Игры с именем.		
3	Конфликты и их роль в усилении Я. Я, мой внутренний мир, внутреннее состояние. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Трудности в общении. Положительные и отрицательные моменты конфликта. Готовность к разрешению конфликта.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность.
4	Ценности и их роль в жизни человека. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности. Семейные ценности. Заключительное занятие.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность.

7 класс

№ п/п	Содержание	Форма организации	Виды деятельности
1	Эмоциональная сфера человека. Виды эмоций и их характеристика. Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Самосознание и самооценка. Страх.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность.

	<p>Гнев. Обида. Агрессия. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций. Методы быстрого снятия эмоционального напряжения.</p>		
2	<p>Социальное восприятие: как узнать другого человека. Как мы получаем информацию о человеке. Жесты. Учимся понимать жесты и позы. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке? Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание.Обобщение темы.</p>	<p>Групповое, практическое занятие, беседа.</p>	<p>Познавательна, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность.</p>
3	<p>Межличностная привлекательность: любовь, дружба Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения.Влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и мешает любви. Заключительное занятие.</p>	<p>Групповое, практическое занятие, беседа.</p>	<p>Познавательна, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность</p>

8 класс

№ п/п	Содержание	Форма организации	Виды деятельности
1	<p>Я-концепция и ее ключевые компоненты Я - концепция. Самоуважение. 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: уметь принять. Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе. Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные. Картина моей личности. Реальное, идеальное, социальное – Я.</p>	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность
2	<p>Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Внутренний Ребенок: какой он? Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый. Мои три эго-состояния (арт-техника).</p>	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность.
3	<p>Эмоциональный мир человека Эмоции и чувства. Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Психические состояния и их</p>	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность

	свойства. Напряжение. Настроение. Властелин эмоций. Методы быстрого снятия эмоционального напряжения. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Стресс. Мои ресурсы.		
4	Мотивационная сфера личности Привычки, интересы, мечты. Влечения, желания, идеалы. Потребности. Мотивация помощи и альтруистическое поведение. Заключительное занятие.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность

9 класс

№ п/п	Содержание	Форма организации	Виды деятельности
1	Вводно-мотивационная тема Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога). Я-автор событий в своей жизни.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность
2	Общение – это... Общение- это... Учимся слушать. Техники активного слушания. Ораторами не рождаются. Язык жестов. Детектор лжи. Манипуляция.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность

3	Характер Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность
4	Поведение Что такое поведение?	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность
5	Самооценка Роль самооценки в жизни человека. Отсутствие уверенности в себе и негативный внутренний диалог. Поверь в себя.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность
6	Мир эмоций Мир эмоций В поисках мирного выражения чувств. Методы быстрого снятия эмоционального напряжения. Как управлять своим состоянием.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность
7	Технология успеха Выявление лидерских качеств. Достижение успеха. От самоопределения к самореализации. Судно, на котором я плыву. Как правильно писать резюме. Психология менеджмента. Менеджер своей жизни. Школа самопрезентации. Самопрезентация. Азбука делового человека. Редакция примет на работу. Принятие решений.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность
8	Мир начинается с тебя Карта внутренней страны. На острове Радости и Успеха. Сказочными тропами счастья. Заключительное занятие.	Групповое, практическое занятие, беседа.	Познавательная, групповая, коммуникативная, исследовательская, игровая деятельность

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Я, мой внутренний мир, внутреннее состояние, мой характер. Характеры других людей.	18
3	Что такое конфликты и как их избежать.	6
4	Я и мое будущее.	11
	ВСЕГО	35

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	10
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	11
3	Конфликты и их роль в усилении Я	9
4	Ценности и их роль в жизни человека	5
	ВСЕГО	35

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Эмоциональная сфера человека	14
2	Социальное восприятие: как узнать другого человека	10
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	11
	ВСЕГО	35

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Я-концепция и ее ключевые компоненты	12
2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	6
3	Эмоциональный мир человека	12

4	Мотивационная сфера личности	5
	ВСЕГО	35

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводно-мотивационная тема	2
2	Общение – это...	7
3	Характер	2
4	Поведение	1
5	Самооценка	3
6	Эмоции и чувства	4
7	Технология успеха	12
8	Мир начинается с тебя	4
	ВСЕГО	35