

Духовно-нравственное направление
Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Образ»
Для обучающихся: 5-9 класса
Срок реализации: 5 лет

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	Стр.3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	Стр. 4
3. Тематическое планирование.....	Стр. 12
Приложение 1. Контрольно-оценочные материалы	Стр. 17

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- осознавать и называть свои личные качества и черты характера, мотивы, цели и результаты, ближайшие цели саморазвития;
- выявлять свои положительные качества, потенциалы, способности, строить образ своего Я, включая самооценку;
- оценивать и объяснять с различных точек зрения нравственных, гражданских, личностных свои поступки и поступки других людей, явления в обществе;
- формировать бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью;

Познавательные:

- анализировать психологические ситуации, доказательство, построение логической цепочки рассуждения;
- организовывать работу, учиться в активных формах; преобразовывать практическую задачу в исследовательскую и познавательную;

Регулятивные:

- планировать, составлять алгоритм деятельности;
- работать в соответствии с поставленной задачей;
- уметь находить наиболее рациональные способы выполнения задания
- самостоятельно оценивать результат труда свой и сверстников, сверяя с поставленными целями и задачами, осознавать причины своего успеха или неуспеха.

Коммуникативные:

- выражать свою точку зрения, аргументируя примерами;
- понимать точку зрения другого, изменять свое мнение в процессе поиска истины;
- работать в паре, группе в разных ролях (лидер, исполнитель, критик), распределять роли, организовывать взаимодействие, принимать коллективные решения, прогнозировать последствия коллективных решений;
- самостоятельно работать в группе на коллективный продукт;

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

знать

- о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

уметь

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- находить свое место в школьной жизни;

применять

- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем;
- приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов

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

Содержание программы 5 класс.

Раздел 1. Введение в психологию.

Введение в психологию. Я-пятиклассник.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

Раздел 2. Я – это Я.

Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

Я могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

Я нужен.

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

Я мечтаю.

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

Я – это мои цели.

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

Я – это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

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

Чувства бывают разные.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

Имею ли я право сердиться и обижаться?

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

Каждый видит и чувствует мир по-своему.

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

Любой внутренний мир ценен и уникален.

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.

Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

Проявление внутренней силы в трудной ситуации.

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

Раздел 6. Я и ты.

Я и мои друзья.

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

У меня есть друг.

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

Я и мои «колючки».

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнетики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

Одиночество.

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

Раздел 7. Мы начинаем меняться.

Нужно ли человеку меняться.

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

Самое важное - захотеть меняться.

Мотивировка к позитивному само-изменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику

Содержание программы 6 класса

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».

Уверенность 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? 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.

Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта — то, 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.

Содержание программы 7 класс.

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека

Тема 1. Почему нам нужно изучать чувства.

Что такое чувства? Значимость чувств.

Упражнение «Почему нужно обращать внимание на чувства людей»; Упражнение «Копилка чувств»; Упражнение «Загадочные чувства»; Упражнение «Что чувствовала Вика»; Упражнение «Чьи глаза»; Упражнение «Коллективный рисунок»;

Тема 2. Основные законы психологии эмоций.

Упражнение «Какое слово не подходит»; Упражнение «Основные законы психологии эмоций»; Сказка «Чертёжик»; Игра «Ассоциации»; Игра «Царевна Несмеяна»

Тема 3. Запреты на чувства.

Упражнение «Словарь чувств».

Упражнение «Полезь и вред эмоций». Сказка «Страна чувств»

Тема 4. Запреты на чувства. Страх

Обсуждение. Что такое страх? Упражнение «Чего боятся люди»; Упражнение «Страшилка».

Тема 5. Запреты на чувства. Гнев и агрессия

Упражнение «Как я зол!». Упражнение «Лист гнева».

Тема 6. Запреты на чувства. Обида

«Почему мы обижаемся?», Упражнение «Геометрия обиды».

Упражнение «Письмо обидчику».

Тема 7. Эффект обратного действия

Упражнение «Учёный, поэт, балерина, сказочник»; Упражнение «Что чувствует человек, если...»; Упражнение «Эффект обратного действия»; Упражнение «Как помочь человеку»; Упражнение «Ассоциации»;

Тема 8. Передача чувств по наследству

Упражнение «Каждый смотрит по-своему»; Упражнение «Что чувствует человек, если...»; Упражнение «В чём отличие»; Упражнение «Могут ли чувства передаваться «по наследству»?»; Упражнение «Дети нацистских преступников»; Упражнение «Задумай чувство»; Упражнение «Букет моих чувств»

Тема 9. Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций

Упражнение «и это грустно, и это весело...»; Упражнение «Что чувствует человек, если...»; Упражнение «Какое чувство повышает...»; Упражнение «Необходимость контакта с чувствами»; Сказка «Портфельчик»; Игра «Перепутаница»;

Тема 10. Эффект обратного действия

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека.

Тема 1. Как мы получаем информацию о человеке.

Упражнение «Что чувствует человек, если...»; Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»; Упражнение «Понимать окружающих»; Упражнение «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?»; Упражнение «Почему вербальная коммуникация много говорит о человеке»; Игра «Я тебя понимаю»; Игра «Покажи состояние жестом»; Игра «Как мы друг друга понимаем»;

Тема 2. Учимся понимать жесты и позы.

Упражнение «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...»; Упражнение «Узнай чувство»; Упражнение «Жесты и позы всегда говорят о чём-то»; Упражнение «Жесты, отражающие состояние человека»; Притча «Похожий на всех»; Игра «Придумай ситуацию»; Игра «Разговор по телефону»;

Тема 3. Жесты.

Упражнение «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...»; Упражнение «Узнай чувство»; Упражнение «Жесты и позы всегда говорят о чём-то»; Упражнение «Жесты, отражающие состояние человека»; Притча «Похожий на всех»; Игра «Придумай ситуацию»; Игра «Разговор по телефону»;

Тема 4. Невербальные признаки обмана.

Упражнение «Определи причину»; Упражнение «О чём говорят жесты»; Игра «Искренний комплимент»; Игра «Врунишка»;

Тема 5. Понимание причин поведения людей.

Упражнение «Найди объединяющее слово»; Упражнение «Определи причину»; Упражнение «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей»; Упражнение «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли»; Упражнение «Как не делать ошибок в понимании»; Игра «Если я Ника»; Игра «Что я сейчас чувствую, о чём думаю»;

Тема 6. Впечатление, которое мы производим.

Упражнение «Первое впечатление»; Упражнение «Как произвести впечатление»; Игра «Я устраиваюсь на работу»; Игра «Я меняю школу»;

Тема 7. Из чего складывается впечатление о человеке?

Упражнение «Что нужно делать»; Упражнение «Что мы помним о человеке»; Упражнение «Характеристики впечатлений»; Игра «Впечатление»; Игра «Новый учитель»;

Тема 8. Способы понимания социальной информации.

Упражнение «Найди аналогии»; Упражнение «Понимание социальной информации»; Упражнение «Какая информация легче запоминается?»; Игра «Рекламные агенты»; Игра «Шпионы»;

Тема 9. Влияние эмоций на познание.

Упражнение «Найди аналогию»; Упражнение «Найди слово»; Упражнение «Какая информация лучше запоминается»; Игра «Сердитое лицо»; Игра «Мы все похожи»;

Тема 10. Обобщение темы.

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба

Тема 1. Привлекательность человека.

Упражнение «Найди синоним»; Упражнение «Что привлекает в человеке»; Упражнение «Какая привлекательность важнее»; Игра «Звезда привлекательности»; Игра «Волшебное превращение»;

Тема 2. Взаимность или обоюдная привлекательность.

Упражнение «Продолжи ряд»; Упражнение «Найди слово»; Упражнение «Взаимная симпатия»; Упражнение «Легко ли проявлять симпатию?»; Игра «Передай взглядом»; Игра «Самый лучший комплимент»;

Тема 3. Дружба. Четыре модели общения.

Упражнение «Найди лишнее слово»; Упражнение «Модели общения»; Упражнение «Что для тебя значимо»; Упражнение «Твоё мнение»; Упражнение «Три качества»; Упражнение «На приёме у психолога»; Игра «Живые руки»; Игра «Вопрос для Лизы»;

Тема 4. Романтические отношения или влюбленность.

Упражнение «Продолжи ряд»; Упражнение «Влюблённость и любовь»; Упражнение «Как поступить»; Упражнение «На приёме у психолога»; Игра «Кто признается в любви лучше всех»; Упражнение «Чья фраза лучше»;

Тема 5. Любовь.

Упражнение «Какие слова подходят»; Упражнение «Как я понимаю любовь»; Упражнение «Приведи пример»; Упражнение «Ф это любовь?»; Игра «Портреты»;

Тема 6. Половая идентичность и ее развитие у подростков.

Упражнение «Может ли быть так...»; Упражнение «Я – философ»; Упражнение «На приёме у психолога»; Игра «Подарок»;

Тема 7. Переживание любви.

Тема 8. Что помогает и мешает любви.

Упражнение «Какие слова подходят»; Упражнение «Может ли быть так...»; Упражнение «Что помогает и что мешает любви»; Упражнение «Я тебя люблю»; Упражнение «Психологическая задача»; Игра «Любимый цветок и цвет галстука»;

Тема 9. Заключительное занятие.

Содержание программы 8 класс.

Раздел 1. Я концепция и ее ключевые компоненты

Тема 1. «Я концепция»

Упражнение «Найди чувство», обсуждение «Я концепции».

Тема 2. «Самоуважение»

Сказка «Я – могу!» Волшебный магазин. Игра воображения.

Тема 3. Самоконтроль.

Самоконтроль. Сила воли.

Тема 4. Самоэффективность.

Устанавливаются аналогии. Составляется определение подростками о самоэффективности и вместе подростки решают как поднять самоэффективность.

Тема 5. Пол как ключевой аспект Я.

Мужчины и женщины. Разница. Обязанности. Предназначение.

Тема 6. Личностные особенности мужчин и женщин.

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. Реальное, идеальное, социальное – Я.

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

Тема 1. Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.

Работа с притчей. Обсуждение: «Мы бываем разные».

Тема 2. Внутренний Ребенок: какой он?

Мозговой штурм. Работа с притчей. Игра «Ассоциации».

Тема 3. Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.

Кому, какой ребенок нужен? В чем причина?

Тема 4. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.

Упражнение «придумай предложение». Состояние родителя. Кто находится в состоянии родителя?. Какой бывает родитель?

Тема 5. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.

Мои три эго-состояния (арт-техника).

Раздел 3. Эмоциональный мир человека

Тема 1. Эмоции и чувства.

«Найди антоним», «Найди слово», «Вспомним чувства», «Кто больше».

Тема 2. Психические состояния и их свойства.

Что такое состояние. Опиши состояние.

Тема 3. Напряжение.

Что такое напряжение. Напряжение и тело.

Тема 4. Настроение.

Что такое настроение. Какое состояние влияние. Каким бывает настроение.

Тема 5. Настроение и активность человека.

Как влияет настроение на... Влияние настроения на поведение. Нужно ли скрывать свое настроение.

Тема 6. Как управлять своим состоянием.

Как управлять своим состоянием. Определи состояние.

Тема 7. Как изменить состояние.

Как управлять своим состоянием. Как изменить эмоциональное состояние другого человека.

Тема 8. Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

Самые неприятные состояния подростков. Типичные состояния пожилых.

Тема9.Стресс.

Что такое стресс. Чем полезен стресс. Чем может быть вреден стресс.

Тема10.Мои ресурсы.

Мои внутренние ресурсы. Откуда брать ресурсы.

Раздел 4. Мотивационная сфера личности

Тема 1.Мотив и его функции. «Борьба мотивов»

Что такое мотив. Какие бывают мотивы.

Тема 2.Привычки, интересы, мечты.

Мои привычки и интересы. Мечта. Когда мечта мешает-когда помогает.

Тема 3.Мотивация помощи и альтруистического поведения.

Почему люди помогают друг другу. Альтруизм.

Тема 4.Заключительное занятие.

Содержание программы 9 класс.

Раздел 1. Профориентация: от сбора информации до выбора профессии.

Тема 1. «Что изучает профориентация».

Дать представление о понятиях «профориентация», «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Учить пользоваться понятийным аппаратом на уроках и повседневной жизни. Воспитывать интерес к теме выбора профессии.

Тема 2. «Кто Я или что Я думаю о себе».

Научить подростков выделять важные вопросы, необходимые для выбора будущей профессии (Кто я? Чего хочу? Что могу?). Развивать способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны.

Тема 3. «Классификация профессий».

Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Профессиограмма. Зарубежная классификация профессий по Дж.Холланду.

Тема 4. «Формула профессии. Анализ профессии».

Понятие «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Понятийный аппарат на уроках и повседневной жизни.

Тема 5. «Практическая работа по анализу профессии».

Условия труда, требования к работнику.

Тема 6. «Здоровье и выбор профессии».

Особенности своего здоровья и требований, предъявляемых профессией.

Тема 7. «Роль темперамента в выборе профессии».

Беседа о типах темперамента. Карточки с описанием типов ВНД по Кречмеру. Карточки с описанием типов по И.П. Павлову. Классификация профессий К.М. Гуревича по признаку их абсолютной или относительной профпригодности. Игра «Угадай профессию».

Тема 8. «Характер и моя будущая карьера».

Упражнение «Что я испытываю, выбирая профессию?» Упражнение «Знакомьтесь, Профессия...». Беседа о формировании характера и его влиянии на выбор профессии.

Модель способностей человека. Лист рефлексии.

Тема 9. «Практическая работа по самоанализу своих способностей».

Структура выбора профессии. Результаты исследований учащегося.

Тема 10. «Я – концепция или «теория самого себя».

Упражнение «Комплимент». Беседа оЯ – концепции человека. О том, как формируется «теория самого себя» и как она влияет на выбор профессии. Модель самооценки человека

Методика «Самооценка» Л.И. Маленковой. Методика исследования самооценки Я.Л.Коломинского, А.А.Реана . Упражнение «Ты лучший!»

Тема 11. Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии».

Анкета. Перечень типичных ошибок. Карточки с примерами ошибок в выборе профессии.

Тема 12. «Интересы и выбор профессии».

Структура мотивации по А.Маслоу. Понятийный аппарат.

Тема 13. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность быть внимательным. Способности к запоминанию».

Сообщение о психологическом процессе «память», его Ф.О., видах. Профессиограммы с указанием требований к памяти. Сообщение о психологическом процессе «внимание», его Ф.О., видах. Профессиограммы с указанием требований к вниманию. Упражнения на развитие внимания. Упражнения на развитие памяти.

Тема 14. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность оперировать пространственными представлениями».

Схема видов мышления человека. Перечень профессий, предъявляющий высокие требования к образному мышлению человека. Упражнения на развитие образного мышления.

Тема 15. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность устанавливать связи между понятиями и измерять способы интеллектуальной деятельности».

Понятие «барьеры», «гибкость мышления». Упражнения на преодоление барьеров в познавательной деятельности.

Тема 16. «Человек среди людей. Способность к коммуникации».

Материалы книги А. Пиза «Язык телодвижений».

Тема 17. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей. Методика КОС. Тест «Изучение коммуникативных и организаторских способностей (КОС)».

Тема 18. Деловая игра «Кадровый вопрос».

Сценарий игры «Кадровый вопрос».

Тема 19. «Стратегия выбора профессии».

Упражнение «Стратегический жизненный анализ». Упражнение «Оперативный жизненный анализ». Упражнение «Тактический жизненный анализ». Упражнение «Письмо самому себе».

Тема 20. Возможности человека в профессиональной деятельности.(могу)

Факторы влияющие на развитие человека. Какое они имеют воздействие на человека. Что такое задатки и способности? Какие они бывают?

Раздел 2.Профессиональные маршруты

Тема 21. «О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения».

Анкета на выявление предпочтений, учащихся в выборе профиля обучения.

Тема 22. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Анкета «Ориентация».

Тема 23. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов». Тест «Карта интересов».

Тема 24. Диагностика склонностей учащихся к профессиональным и учебным видам деятельности. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра.

Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра.

Тема 25.Как достичь успеха в профессии

Игра « паутина», игра «веер», упражнение « деловые качества»

Информ-дайджест « Биография знаменитых людей»

Тема 26.«Лестница карьеры».

Беседа о понятии «карьера». Схема видов карьерного роста. Варианты плана карьеры.

Тема 27. «Резюме».

Схема написания резюме. Варианты резюме

Тема 28. Практическая работа по написанию резюме.

Схема написания резюме. Варианты резюме

Тема 29. Тренинг «Перекресток».

Раздел 3. Профконсультирование

Тема 30. «О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения».

Протоколы индивидуальной консультации.

Тема 31. «О трудностях в выборе будущей профессии, профиля обучения».

Тема 32. Ошибки при выборе профессии.

Отношение к выбору профессий как к неизменному, престижность профессии. Ошибки при выборе профессии.

Тема 33. Деловая игра «Я и моя профессия»

Сценарий игры «Я и моя профессия»

Тема 34-35. Итоговый урок. Дискуссии

3. Тематическое планирование Тематическое планирование 5 класс

№ п\п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1.	Введение в мир психологии.	3
1	Введение в психологию. Я-пятиклассник!	3
Раздел 2.	Я – это я.	23
2	Кто я, какой я?	5
3	Я – могу.	5
4	Я нужен!	3
5	Я мечтаю.	3
6	Я – это мои цели.	3
7	Я – это мое детство.	2
8	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	2
Раздел 3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	7
9	Чувства бывают разные.	3
10	Стыдно ли бояться?	2
11	Имею ли я право сердиться и обижаться?	2
Раздел 4.	Я и мой внутренний мир.	4
12	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2
13	Любой внутренний мир ценен и уникален.	2
Раздел 5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	8
14	Трудные ситуации могут научить меня.	5
15	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	3
Раздел 6.	Я и Ты.	15
16	Я и мои друзья.	4
17	У меня есть друг.	3
18	Я и мои «колючки».	3
19	Что такое одиночество?	2
20	Я не одинок в этом мире.	3
Раздел 7.	Мы начинаем меняться.	12
21	Нужно ли человеку меняться?	5
22	Самое важное – захотеть меняться.	5
23	Письмо будущему пятикласснику.	2
Итого часов:		70

Тематическое планирование 6 класс

№ п\п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1	Агрессия и ее роль в развитии человека	23
1	Я повзрослел.	4
2	У меня появилась агрессия.	4
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	3
4	Конструктивное реагирование на агрессию.	4
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	5
6	Учимся договариваться.	3

Раздел 2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	20
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	3
8	Источники уверенности в себе.	2
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
10	Я становлюсь увереннее.	3
11	Уверенность и самоуважение.	3
12	Уверенность и уважение к другим.	3
13	Уверенность в себе и милосердие.	2
14	Уверенность в себе и непокорность.	2
Раздел 3	Конфликты и их роль в усилении Я.	21
15	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	5
16	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	4
17	Конструктивное разрешение конфликтов.	5
18	Конфликт как возможность развития.	4
19	Готовность к разрешению конфликта.	3
Раздел 4	Ценности и их роль в жизни человека.	6
20	Что такое ценности?	2
21	Ценности и жизненный путь человека.	2
22	Мои ценности.	2
Итого часов:		70

Тематическое планирование 7 класс

№ п п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1	Эмоциональная сфера человека	21
1	Почему нам нужно изучать чувства.	2
2	Основные законы психологии эмоций.	2
3	Запреты на чувства.	3
4	Запреты на чувства. Страх	2
5	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	3
6	Запреты на чувства. Обида	2
7	Эффект обратного действия	2
8	Передача чувств по наследству	2
9	Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций	3
Раздел 2	Социальное восприятие: как узнать другого человека	24
1	Как мы получаем информацию о человеке.	2
2	Учимся понимать жесты и позы.	3
3	Жесты.	2
4	Невербальные признаки обмана.	3
5	Понимание причин поведения людей.	2
6	Впечатление, которое мы производим.	3
7	Из чего складывается впечатление о человеке?	3
8	Способы понимания социальной информации.	2
9	Влияние эмоций на познание.	2
10	Обобщение темы.	2
Раздел 3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	23
1	Привлекательность человека.	3

2	Взаимность или обоюдная привлекательность.	3
3	Дружба. Четыре модели общения.	3
4	Романтические отношения или влюбленность.	3
5	Любовь.	4
6	Половая идентичность и ее развитие у подростков.	3
7	Переживание любви.	3
8	Что помогает и мешает любви.	2
9	Заключительное занятие.	2
Итого часов:		70

Тематическое планирование 8 класс.

№ п п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1	Я концепция и ее ключевые компоненты	19
1	Я концепция	3
2	Самоуважение	4
3	Самоконтроль	3
4	Самоэффективность	3
5	Пол как ключевой аспект Я	3
6	Межличностные особенности мужчин и женщин	3
Раздел 2	«Основное состояние человека: Ребенок, Взрослый, Родитель»	11
1	3 состояния личности Ребенок Взрослый, Родитель.	3
2	Внутренний ребенок: «кто он?»	2
3	Внутренний ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся	2
4	Внутренний взрослый может быть разным: заботливым и контролирующим	2
5	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый	2
Раздел 3	«Эмоциональный мир человека»	29
1	Эмоции и чувства	3
2	Психические состояния и их свойства	3
3	Напряжение	2
4	Настроение	3
5	Настроение и активность человека	2
6	Как управлять своим состоянием	3
7	Как изменить состояние	3
8	Взрослый аспект состояний: состояния подростков	3
9	Стресс	4
10	Трудные ситуации и развитие	3
Раздел 4	«Мотивационная сфера личности»	11
1	Мотив и его функции «Борьба мотивов»	3
2	Привычки, интересы, мечты	3
3	Мотивация помощи и альтруистического поведения	2
4	Итоговое занятие по курсу «Дерево пожеланий»	3
Итого часов:		70

Тематическое планирование 9 класс.

№ п п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
-------	----------------------------	--------------

Раздел 1	Профориентация: от сбора информации до выбора профессии.	40
1	Что изучает профориентация	2
2	Кто Я или что Я думаю о себе	2
3	Классификация профессий	2
4	Формула профессии. Анализ профессии	2
5	Практическая работа по анализу профессии	2
6	Здоровье и выбор профессии	2
7	Роль темперамента в выборе профессии	2
8	Характер и моя будущая карьера	2
9	Практическая работа по самоанализу своих способностей	2
10	Я – концепция или «теория самого себя	2
11	Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии».	2
12	Интересы и выбор профессии	2
13	Человеческие возможности при выборе профессии. Способность быть внимательным. Способности к запоминанию	2
14	Человеческие возможности при выборе профессии. Способность оперировать пространственными представлениями	2
15	Человеческие возможности при выборе профессии. Способность устанавливать связи между понятиями и измерять способы интеллектуальной деятельности	2
16	Человек среди людей. Способность к коммуникации	2
17	Диагностика коммуникативных и организаторских способностей. Методика КОС. Тест «Изучение коммуникативных и организаторских способностей (КОС)	2
18	Деловая игра «Кадровый вопрос»	2
19	Стратегия выбора профессии	2
20	Возможности человека в профессиональной деятельности.(могу) Факторы влияющие на развитие человека. Какое они имеют воздействие на человека. Что такое задатки и способности? Какие они бывают?	2
Раздел	Профессиональные маршруты	20
21	О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения	2
22	Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Анкета «Ориентация».	2
23	Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов». Тест «Карта интересов».	2
24	Диагностика склонностей учащихся к профессиональным и учебным видам деятельности. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра.	4
25	Как достичь успеха в профессии	2
26	Лестница карьеры	2
27	Резюме	2
28	Практическая работа по написанию резюме	2
29	Тренинг «Перекресток».	2
Раздел	Профконсультирование	10
30	О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения».	2
31	«О трудностях в выборе будущей профессии, профиля обучения».	2
32	Ошибки при выборе профессии.	2
33	Деловая игра «Я и моя профессия»	2
34	Итоговый урок. Дискуссия	2

Приложение 1

Контрольно-оценочные материалы

Результаты освоения курса	Форма и инструментарии контроля	Сроки проведения
<p>Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности знания и умения:</p> <p>знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;</p> <p>знание правил работы в тренинговой группе;</p> <p>знание способов анализа собственных достоинств и недостатков;</p> <p>знание способов разрешения конфликтных ситуаций;</p> <p>знание способов развития сенситивности;</p> <p>умения вести конструктивный диалог;</p> <p>умение определять жизненные цели и задачи.</p>	<p>Беседа</p> <p>Диалог</p> <p>Дискуссия</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p> <p>Психологические упражнения</p>	<p>В течение учебного года</p>