МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 г. КАРАБАША»
Адрес: 456140, Челябинская область,
г. Карабаш, ул. Пролетарская, 101
Телефон 8 (35153) 2-37-11
mousosh4@inbox.ru

Программа курса внеурочной деятельности «Психологический штурм» 7-9 класс

Составитель: Юнусова А.З.

Карабаш

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психологический штурм» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ) (ред. от 02.03.2016; с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.07.2016);
2. Приказ Минобрнауки России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Основная цель курса- научить ребенка использовать психологические знания для быстрой и максимально безболезненной адаптации и адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в социуме.

Задачи курса:

- Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки
- Снижение уровня школьной тревожности
- Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований
- Формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми
- Формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.

Метапредметными результатами изучения курса в 7-9ых классах являются формирование следующих универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Понимать цель обучения, планировать результат своей деятельности способен работать на результат с отсрочкой его достижения
- Уметь адаптироваться к динамично меняющемуся миру, способен сделать личностный выбор на основе норм морали
- Ориентироваться в социальных ролях уметь выстраивать межличностные взаимоотношения.
- Уметь находить выход из конфликтной ситуации, договариваться о взаимовыгодном сотрудничестве, обмене коллекций и т.п.
- Строить свои отношения со сверстниками и взрослыми на основе взаимопонимания и поддержки

Регулятивные УУД

- Ставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще не известно
- Самостоятельно определять ориентиры в новом материале, прогнозировать результат учебной деятельности
- Уметь планировать последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, вносить изменения в план с учетом результата предыдущего действия

Коммуникативные УУД

- Владеть способами разрешения конфликта, уметь стать посредником в разрешении конфликта
- Способность поставить задачи для инициативного сотрудничества при поиске и сборе информации
- Планирует учебное сотрудничество со сверстниками: участвует в распределении ролей, составлении плана деятельности, обсуждении результатов рефлексии.

Планируемые результаты реализации программы

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний о своих психологических особенностях и особенностях других людей, основах конструктивного общения.

Обучающиеся научатся:

Способам самопознания и саморазвития, рефлексии, построения ситуации межличностного взаимодействия.

Обучающиеся получат возможность научиться: исследовать особенности поведения человека в различных ситуациях, понимать партнёра, используя вербальные и невербальные способы общения, аргументировано и убедительно излагать свою точку зрения.

Для достижения данного уровня результатов при реализации программы используются упражнения, направленные на самопознание, тесты, опросники, эссе, рефлексивные упражнения, ролевые и имитационные игры, анализ конкретных ситуаций.

Второй уровень результатов – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности.

У обучающихся будут сформированы: позитивное восприятие себя, уважительное отношение к чужому мнению, иной точке зрения, к людям с ограниченными возможностями здоровья, потребность следовать закону и нравственным нормам.

Обучающиеся получат возможность научиться в соответствии с ситуацией проявлять уважение, сочувствие, эмпатию по отношению к другим людям независимо от возраста, особенностей, статуса.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет использование в ходе занятий ролевых и имитационных игр, дискуссий, диспутов.

Третий уровень результатов – получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия.

Обучающиеся должны приобрести опыт межличностного взаимодействия (различные способы информирования, ведение переговоров, выявление потребностей, нуждающихся в помощи) на основе нравственных норм.

Обучающиеся получат возможность приобретение опыта взаимодействия с людьми с ограниченными возможностями здоровья, людьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию, оказания им посильной помощи.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся с социумом при выходе на свободу.

Формы и методы работы

Проведение занятий по темам программы «Психологический штурм» предполагает использование разнообразных методов и форм работы:

Занятия содержат интерактивные методы:

- творческие задания; игровые элементы; мозговой штурм; интерактивные лекции (использование видеоматериала);

- Информационно-практические: уроки-лекции, уроки-беседы, дискуссии, семинары-практикумы.
- Практические и тренинговые занятия, ролевые игры.
- Обучение через опыт и сотрудничество.
- Психодиагностические: тестирования и опросы с целью самопознания.
- Проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций.
- Анализ статей научно-популярной литературы.
- Систематическое повторение ранее изученного материала.
- Проверка и самопроверка знаний.

В процессе обучения используются различные дидактические материалы: презентации по темам курса, видеоматериалы, схемы и т.п.

При оценке результатов обучения целесообразно использовать опросный метод. По окончании курса предлагается выполнить творческую работу (эссе, рефлексивное сочинение, творческое исследование по одной из тем) по выбору учащихся.

Сроки реализации

Рабочая программа реализуется для учащихся 7-9 классов, по 1 часу в неделю для каждого класса–по 35 часа в год (всего 105 часа).

Тематическое планирование программы по психологии
для 7 класса (35 часа)

№	Дата	Содержание программы	Количество часов	Характеристика видов деятельности	ЦОРы
1. Агрессия и ее роль в развитии человека			**8**		
1.1		Я повзрослел	1		
1.2		У меня появилась агрессия	1		
1.3		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2		
1.4		Конструктивное реагирование на агрессию	1		
1.5		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1		
1.6		Учимся договариваться	2		
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека			**12**		
2.1		Зачем человеку нужна уверенность в себе	1		
2.2		Источники уверенности в себе	2		
2.3		Мои способности	1		
2.4		Я, мои успехи и неудачи	1		
2.5		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2		
2.6		Я становлюсь увереннее	1		
2.7		Уверенность и самоуважение	1		
2.8		Уверенность и уважение к другим	1		
2.9		Уверенность в себе и милосердие	1		
2.10		Уверенность в себе и непокорность	1		
3. Конфликты и их роль в развитии Я			**6**		
3.1		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2		
3.2		Способы поведения в конфликте	1		
3.3		Конструктивное разрешение конфликтов	1		
3.4		Конфликт как возможность	1		

		развития			
3.5		Готовность к разрешению конфликта	1		
4. Ценности и их роль в жизни человека			**3**		
4.1		Что такое ценности?	1		
4.2		Ценности и жизненный путь	1		
4.3		Мои ценности	1		
5. Мой внутренний мир			**5**		
5.1		Мир эмоций. Настроение	2		
5.2		Наш темперамент	1		
5.3		Мой характер	2		
6. Итоговое занятие			**1**		
		Итого:	**35**		

Содержание учебного предмета

"Психологический штурм" 7 класс (35 часов)

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (8 часов)

Я повзрослел. Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради. «Символ моего Я». «Спрячь игрушку». Осознают целостность мира и многообразие взглядов на него, определяют познавательную цель, обобщают и систематизируют разумные виды информации.

У меня появилась агрессия. «Золотые мысли». «Ассоциации». Работа со сказкой. Сказка про Рона.

Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? «Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О. Горбушина). Работа в тетради, «Моя реакция на агрессию». «Как поступить конструктивно?»

Конструктивное реагирование на агрессию. «Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей.

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. «Эпиграф занятия». «Чем недовольны родители?» «Чем недовольны подростки?» «Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться». Работа со сказкой.Сказка про Крича (М. Кирсанова)

Учимся договариваться. «Эпиграф занятия». «На приеме у психолога». «Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей. «Эпиграф занятия». «Маски».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (12 часов)

Зачем человеку нужна уверенность в себе? «Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой. Про мальчика «Неудоба». Осваивают социальные нормы поведения. Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности. Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений.

Источники уверенности в себе. «Эпиграф». «Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».

Мои способности. Я, мои успехи и неудачи. Какого человека мы называем неуверенным в себе? «Эпиграф», «Маски неуверенности», Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?». «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой. Маленькая Волна (К. Ступницкая)

Я становлюсь увереннее. «Высказывания» Работа со сказкой. Молодое дерево (К. Ступницкая)

Уверенность и самоуважение. «Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой. На дне моря (Н. Шилова)

Уверенность и уважение к другим. «Эпиграф». «За что я уважаю...» «Портрет». Работа со сказкой. «Превращение»,«Подумай».

Уверенность в себе и милосердие. «Эпиграф». «Кто нуждается в милосердии?» «Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы».

Уверенность в себе и непокорность. «Эпиграф». «Портрет». «Закончи предложение». «Корзинка непослушания». Работа со сказкой. Сказка про телефончик.

Раздел 3. Конфликты и их роль в развитии Я (6 часов)

«Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице». «Эпиграф». Работа в тетради, «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт — это хорошо или плохо?» Умеют занимать свою позицию в обществе. Выдвигают версии, работают по плану. Строят логически обоснованные рассуждения. Корректируют свое мнение под воздействием контраргументов.

Способы поведения в конфликте. «Эпиграф». «Основные стили поведения в конфликте». Работа в тетради. «Как проявляются способы поведения в конфликте?» Работа в тетради, «Конфликтные ситуации». Работа со сказкой. Сказка про цветной снег.

Конструктивное разрешение конфликтов. «Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой. Подумай обо мне.

Конфликт как возможность развития. «Эпиграф». «Станем американцами». «Конфликт как возможность». «Попробуем договориться». Работа со сказкой.Верба (И. Орлова)

«Готовность к разрешению конфликта». «Эпиграф». «В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой. Город

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека (3 часа)

«Что такое ценности?» «Эпиграф». Работа в тетради. «Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный. Формируют ответственное отношение к учению. Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания. Обобщают и систематизируют разумные виды информации. Корректируют свое мнение.

«Ценности и жизненный путь человека». «Эпиграф», «Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей», Работа со сказкой. Сказка про еловую шишечку.

«Мои ценности». «Эпиграф», «Спор ценностей».

Раздел 5. Мой внутренний мир(5 часов)

Мир эмоций. Настроение. Нарисуй свое настроение, на что оно похоже. " Я" в лучах "Солнца".

Наш темперамент. Виды темперамента. Учение Гиппократа. Классификация темпераментов по Гиппократу.

Мой характер. Что такое характер? Какое вы можете дать определение понятию “характер”? Как влияет характер человека на его отношения с окружающими? Как влияет характер на успехи в школе, жизни?

Характер дается человеку при рождении или его формируют?

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час).

Тематическое планирование программы по психологии

для 8 класса, 35 часов

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов	Характеристика видов деятельности	ЦОРы
Раздел 1. Эмоциональная сфера человека.			**7**		
1.1		Эмоциональный интеллект	1		
1.2		Закон «прорыва плотины»	1		
1.3		Закон скрытности	1		
1.4		Закон обратного эффекта	1		
1.5		Передача чувств по наследству	1		
1.6		Взаимосвязь разума и эмоций	2		

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека.			**8**		
2.1		Как мы получаем информацию о человеке.	1		
2.2		Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1		
2.3		Невербальные признаки обмана.	1		
2.4		Понимание причин поведения людей.	1		
2.5		Впечатление, которое мы производим.	1		
2.6		Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1		
2.7		Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.	2		
Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба.			**5**		
3.1		Привлекательность человека.	1		
3.2		Взаимность или обоюдная привлекательность.	1		
3.3		Дружба. Четыре модели общения.	1		
3.4		Романтические отношения или влюблённость.	2		
Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями.			**3**		
4.1		Взросление и отношения с родителями	3		
Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты.			**4**		
5.1		Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	2		
5.2		Уверенность в себе.	1		
5.3		Пол как ключевой аспект Я.	1		
Раздел 6. Эмоциональный мир человека.			**7**		
6.1		Психические состояния и их свойства.	1		
6.2		Напряжение.	1		
6.3		Приемы внешней регуляции состояния	1		
6.4		Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.	1		

6.5		Настроение. Настроение и активность человека.	1		
6.6		Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1		
6.7		Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.	1		
7. Итоговое занятие			**1**		
		Итого:	**35**		

Содержание учебного предмета.

"Психологический штурм" 7 класс (35 часов)

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (7 часов) ПОЧЕМУ для 7 класса????

Эмоциональный интеллект. «Почему нужно обращать внимание на чувства людей». «Ошибка футболиста». Ведущий рассказывает ребятам историю одного футбольного матча. «Что входит в эмоциональный интеллект».

«Профессии». Ведущий по очереди называет профессии. Подросткам нужно определить, влияет ли на эффективность работы представителей перечисленных ниже профессий эмоциональный интеллект, и обосновать свое мнение. «Парк развлечений, «Олигархи». «Два подсказчика».

Закон «прорыва плотины». «Основные законы психологии эмоций». Закон «прорыва плотины», заключается в том, что чувства нельзя

удерживать бесконечно долго. Они сначала просачиваются потихоньку, и человек может их контролировать, а потом он теряет над ними контроль. «Ассоциации». "Интернет-магазин", какие эмоции, можно купить на сайтах? «Эмоции в подарок»

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку."Чертежик"

Закон скрытности. "Ты прав, и ты прав…". "Закон скрытности", «Определи запреты». «Сонник», развитие фантазии. Игра «Мумия».

Закон обратного эффекта. «Плохое настроение». Предлагаются варианты улучшения настроения. «Забронируй путевку». На доске записывается название какой-нибудь страны или курортного региона России. За 1 минуту из букв названия нужно составить как можно больше слов. «Человек-паук». Подростки вспоминают известного героя Человека-паука, который обладал фантастическими умениями – мог поднимать тяжелые предметы, двигаться с огромной скоростью, выпускать паутину. Далее они представляют, что встретились с Человеком-крокодилом, и придумывают, какими умениями он мог бы обладать.

Передача чувств «по наследству». «Что чувствует человек, если…». Из учеников выбирается водящий, который называет различные известные телепередачи, например, «Дом-

2», «Чрезвычайное происшествие» (криминальная хроника) и т. д. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, будет чувствовать подросток или его родители при просмотре этой передачи.

«Могут ли чувства передаваться “по наследству?", обсуждение и работа в тетради. Работа с рассказом "Рассказ сына".

Взаимосвязь разума и эмоций. «И это грустно, и это весело…». «Что чувствует человек, если…». «Одежда». Внимательный наблюдатель по одежде человека может догадаться о его эмоциональном состоянии. Предлагает им пофантазировать и закончить предложения. «Интернет-магазин “Веселье”». «Найди свой стул». Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку "Портфельчик"

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (8 часов)

Как мы получаем информацию о человеке. Обучать подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими. «Понимать окружающих» Работа в тетради.

«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?».

«Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке».

Игра «Как мы друг друга понимаем».

Учимся понимать жесты и позы. «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о…».

«Жесты и позы всегда говорят о чем-то». Ведущий рассказывает о том, что позы и жесты человека всегда несут определенную информацию. В качестве примера рассматриваются жесты и позы, которые содержат неосознанное стремление укрепить свой авторитет.

«Жесты, отражающие состояние человека».

Работа в в тетради. Жесты, отражающие состояние («жесты-состояния»):

«Чемодан на отдых». Каждый подросток получает карточку, на которой написано название предмета одежды или мебели. Например: брюки, купальник, туфли, диван, холодильник и т. п. Ребята по очереди изображают водящему свои предметы.

Невербальные признаки обмана .«Определи причину». «О чем говорят жесты». Подростки вспоминают, о чем могут говорить жесты. «У кого можно списать». «Врунишка».

Понимание причин поведения людей

«Определи причину», почему подростки любят различные телепередачи,

«Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей».

«Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли». «Как не делать ошибок в понимании». Впечатление, которое мы производим

«Первое впечатление». "Что мы помним о человеке" Работа в тетради. «Новый учитель». «Где происходит действие».

Что такое наблюдательная сензитивность. Развиваем наблюдательную сензитивность. «Кто изменил позу». «Кому необходима сензитивность", «Сыщики». "Подойди к ..." «Обложка учебника».

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (5 часов)

Привлекательность человека. способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками. «Что привлекает в человеке», запись в тетради: «Виды привлекательности – физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов». «Какая привлекательность важнее». «Качества привлекательного человека». «Кто пришел в гости». «Путаница». «Волшебное превращение».

Взаимность или обоюдная привлекательность.

«Взаимная симпатия». «Легко ли проявлять симпатию",«Действия симпатии». «На спине – на доске». «Оторви хвостик».

Дружба. Четыре модели общения

«Модели общения». Дружить, но этому можно научиться.

«Что для тебя значимо». «Дружба в социальных сетях». «Три качества».

«На приеме у психолога». «Кто больше знает».

Романтические отношения или влюблённость.

«Влюбленность и любовь». В чем разница? В каком возрасте можно любить и влюбляться? Когда это помогает, а когда – мешает? В кого можно влюбиться? «Как поступить». «На приеме у психолога» (беседа с обсуждением проблем подростков). Игра «Спички». «Узнай свои качества».

Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями (3 часа)

Взросление и отношения с родителями. Помочь подросткам улучшить взаимоотношения с родителями. «Чувство взрослости». «Взаимное понимание или непонимание». «Мешочек с животными». «Собери команду». «Взаимное доверие или недоверие». «Права и обязанности». «Конкурс разведчиков». «Меткий стрелок». «Роль родителей в жизни подростка».

Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты (4 часа)

Я-концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Содействовать расширению самосознания подростков. «Умственный мусор». «Корзина для мусора». «Общая деталь» (*К. Фопель*). «Общие руки» (*К. Фопель*).

Уверенность в себе. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания».

«Умственный мусор «Уверенность в себе и внешность».

Пол как ключевой аспект Я. Я в «бумажном зеркале». «Отражение». Я мужчина, Я - женщина.

Раздел 6. Эмоциональный мир человека (7 часов)

Психические состояния и их свойства.

" Что такое состояние", " Опиши свое состояние"

Напряжение. «Что такое напряжение». «Виды напряжения». "Две реакции на перенапряжение", "Три толстяка".

Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.

«Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка «Царевна Несмеяна». «Контроль и регуляция мышечной системы».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков. " Виды кризисных состояний", " Приемы выхода из кризисных состояний".

Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.

7. Итоговое занятие (1 час)

Тематическое планирование программы по психологии

для 9 класса, 35 часов

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов	Характеристика видов деятельности	ЦОРы
Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты			**5**		
1.1		Я - концепция	1		
1.2		Самоуважение	1		
1.3		Самоконтроль	1		
1.4		Уверенность в себе	2		
1.5		Пол как ключевой аспект Я	1		
Раздел 2. Эмоциональный мир человека.			**11**		
2.1		Психические состояния и их свойства	1		
2.2		Напряжение	1		
2.3		Приемы внутренней регуляции состояния	2		
2.4		Приемы саморегуляции	2		
2.5		Настроение	1		
2.6		Настроение и активность человека	1		
2.7		Возрастной аспект состояний : состояния подростков	1		

2.8		Стресс	1		
2.9		Стресс и стрессоустойчивость	1		
Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией			**8**		
3.1		Способы восприятия информации	2		
3.2		Способы переработки информации	1		
3.3		Темп работы с информацией	1		
3.4		Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	2		
3.5		Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	2		
Раздел 4. Мотивационная сфера личности			**4**		
4.1		Мотив и его функции	1		
4.2		Борьба мотивов	1		
4.3		Привычки, интересы, мечты	1		
4.4		Мотивация помощи и альтруистического поведения	1		
Раздел 5. Профориентация			**6**		
5.1		Профориентация. Хочу и умею	1		
5.2		Моя профессия	2		
5.3		Время взрослеть	1		
5.4		Виртуальный мир: возможности и опасности	1		
5.5		Что было до ...	1		
Раздел 6. Итоговое занятие			**1**		
		Итого:	**35**		

Содержание учебного предмета.

«Психологический штурм» 8 класс (35 часов)

Раздел1.Я-концепция и ее ключевые компоненты(5часов) ПОЧЕМУ для 8 класса???

«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к

«умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины.

«Общая деталь» (*К. Фопель*). «Общие руки» (*К. Фопель*).

Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания". «Умственный мусор».

Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать».

«Реши задачу». «Письмо на руке» (*К. Фопель*). «Секрет учителя» (*К. Фопель*).

Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (*К. Фопель*). «Стащить журнал».

Пол как ключевой аспект Я «Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я…». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (*К. Фопель*).

«Что изменилось».

Раздел 2. Эмоциональный мир человека (11 часов)

Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.

Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние».

«Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке».

«Вдохновение». «Угадай строчку».«Любимый цвет, любимое блюдо…».

Напряжение. «Что такое напряжение».

«Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка».

Приемы внешней регуляции состояния.

«Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо».

Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». "Царевна Несмеяна" «Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж». «Контроль и регуляция темпа движений и речи».

Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения».

«Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет:вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).

«Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание). «Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация».

«Самовнушение».

Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение»."От чего может испортиться настроение у подростков". «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики».

Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на…». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

«Типичные состояния подростков». «Расшифруй состояния». «Кто что ест».

«Собери свою команду». «Доведи друга».

Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс».

Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости». «Крыша" стрессоустойчивости».

«Словесная дуэль».

Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (8 часов)

Способы восприятия информации. Способы восприятия информации«Способы восприятия информации». «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».

Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено».

Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией».

«Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент».

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. «Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит».

Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».

Раздел 4. Мотивационная сфера личности (4 часа)

Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.

Мотив и его функции. «Что такое "мотив"». «Какие бывают мотивы».

Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом».

«Дружная пара».

Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». *«Когда мечта мешает, когда – помогает».*

Мотивация помощи и альтруистического поведения. «Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». « Педагог-альтруист».«Альтруизм». «Спаси друга».

Раздел 5. Профориентация (6 часов)

Профориентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков.

Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист». Работа в тетради.

Время взрослеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы».

Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Яркие игры.

Что было до ...История возникновения психологии.

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)

ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.

7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.

3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.

4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 188 .

5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.

6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.

7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.

8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.

9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.

10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.

11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.

12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.

13. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.

14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.

15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.

16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.

17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.

18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.

19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.

20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.

21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.

22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012

23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для обучающихся:

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.

2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск,2004.

3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко М.: Педагогическое общество России, 2001.

4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.

5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие/ А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.

Интернет-ресурсы:

http://pedsovet.org/ - Всероссийский интернет-педсовет;

http://it-n.ru/ - сеть творческих учителей;

http://viki.rdf.ru/ - детские электронные презентации и клипы;

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;

http://www.ug.ru - сайт «Учительской газеты»;

http://www.kinder.ru/default.htm - Интернет для детей;

http://www.km.ru – портал компании «Кирилл и Мефодий».

http://catalog.iot.ru – каталог интернет-ресурсов по образованию;