

**Рассмотрено:**

На заседании ШМО политехнического цикла  
Протокол от «29» августа 2023 г. № 1  
Руководитель методического объединения  
\_\_\_\_\_ Ревтова Т.В.

**На заседании МС**

Протокол от «29» августа 2023 г.  
Руководитель МС  
\_\_\_\_\_ Красикова О.П.

**Утверждаю:**

Директор МОУ Кимильтейская СОШ  
Приказ № 393 от «29» августа 2023 г  
\_\_\_\_\_ С.В. Клешкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Все цвета, кроме черного» для 5-9 классов**

**Разработчик программы:**  
социальный педагог  
**Андреева Ольга Олеговна**

## Пояснительная записка

Современный этап развития системы образования, процесс реформирования общеобразовательной школы предъявляет высокие требования к психологической подготовке учащихся. Развитие творческого потенциала личности учащегося невозможно без повышения её психологической культуры и социальной компетентности, а это в свою очередь достигается посредством психологического просвещения всех субъектов образовательного процесса и прежде всего учащихся.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Все цвета, кроме чёрного» для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. и является продолжением программ занятий с младшими школьниками. Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток»).

### Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощь в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

Курс внеурочной деятельности направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей:

### Личностные компетенции:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;

- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

### **Метапредметные компетенции:**

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти

Потребность в психологических знаниях резко возрастает в подростковом возрасте и не теряет своей актуальности до окончания школы и выбора жизненного пути. Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов

поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на 34 часа в год в 5- 9 классе (по 1 часу в неделю).

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

### Тематическое планирование 5 класс ( 34 часа)

№	Дата	Содержание (разделы, темы)	Количество часов
<b>Я - пятиклассник</b>			<b>10</b>
1.		Давайте познакомимся	1
2.		Что такое 5 класс?	1
3.		Мы и наши близкие	1
4.		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно	1

		зависит	
5.		Мы и наши привычки (режим дня)	1
6.		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
7.		Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
8.		Мы, наши недостатки и достоинства	1
9.		Мы, наши права и обязанности	1
10		Мы и наш класс	1
<b>Введение в мир психологии</b>			<b>9</b>
11.		Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
12.		Кто я, какой я?	2
13.		Кто я, какой я?	
14.		Я могу	1
15.		Я нужен!	1
16.		Я мечтаю	1
17.		Я – это мои цели	1
18.		Я – это мое детство	1
19.		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
<b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>			<b>3</b>
20.		Чувства бывают разные	1
21.		Стыдно ли бояться	1
22.		Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
<b>Я и мой внутренний мир</b>			<b>2</b>
23.		Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
24.		Любой внутренний мир ценен и уникален	1
<b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>			<b>2</b>

25.		Трудные ситуации могут научить меня	1
26.		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
<b>Я и ты</b>			<b>5</b>
27.		Я и мои друзья	1
28.		У меня есть друг	1
29.		Я и мои «колочки»	1
30.		Что такое одиночество?	1
31.		Я не одинок в этом мире	1
<b>Мы начинаем меняться</b>			<b>2</b>
32.		Нужно ли человеку меняться?	1
33.		Самое важное – захотеть меняться	1
<b>Итоговое занятие</b>			<b>1</b>
<b>Итого:</b>			<b>34</b>

**Тематическое планирование 6 класс ( 34 часа)**

№	Дата	Содержание (разделы, темы)	Количество часов
<b>Агрессия и ее роль в развитии человека</b>			<b>8</b>
1.		Я повзрослел	1
2.		У меня появилась агрессия	1
3.		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
4.		Конструктивное реагирование на агрессию	1
5.		Конструктивное реагирование на агрессию	1
6.		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
7.		Учимся договариваться	1
8.		Учимся договариваться	1
<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>			<b>11</b>

9.		Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
10.		Источники уверенности в себе	1
11.		Я уверенный	1
12.		Мои способности	1
13.		Я, мои успехи и неудачи	1
14.		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
15.		Я становлюсь увереннее	1
16.		Уверенность и самоуважение	1
17.		Уверенность и уважение к другим	1
18.		Уверенность в себе и милосердие	1
19.		Уверенность в себе и непокорность	1
<b>Конфликты и их роль в развитии Я</b>			<b>6</b>
20.		Что такое конфликт?	1
21.		Конфликты в школе, дома, на улице	1
22.		Способы поведения в конфликте	1
23.		Конструктивное разрешение конфликтов	1
24.		Конфликт как возможность развития	1
25.		Готовность к разрешению конфликта	1
<b>Ценности и их роль в жизни человека</b>			<b>3</b>
26.		Что такое ценности?	1
27.		Ценности и жизненный путь	1
28.		Мои ценности	1
<b>Мой внутренний мир</b>			<b>5</b>
29.		Мир эмоций	1
30.		Настроение	1

31.		Наш темперамент	1
32.		Мой характер	1
33.		Мой характер	1
<b>Итоговое занятие</b>			<b>1</b>
<b>Итого:</b>			<b>34</b>

**Тематическое планирование 7 класс ( 34 часа)**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание (разделы, темы)</b>	<b>Количество часов</b>
1.		Я – подросток. Что это значит?	1
2.		Характер и эмоции.	1
3.		Как узнать эмоции.	1
4.		Мои эмоции.	1
5.		Страна чувств.	1
6.		Чувства «полезные» и «вредные»	1
7.		«Запретные» чувства.	1
8.		«Запретные» чувства.	1
9.		Какие чувства мы скрываем?	1
10.		Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
11.		Бумажное зеркало (диагностика).	1
12.		Бумажное зеркало (диагностика).	1
13.		Что такое страх?	1
14.		Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	1
15.		Страх оценки.	1
16.		Побеждаем все тревоги.	1
17.		Мой гнев, злость и агрессия.	1
18.		Как справиться с гневом и агрессией?	1
19.		Обида. Как простить обиду?	1
20.		Как простить обиду?	1
21.		Я виноват?	1
22.		Что такое «стресс».	1
23.		Я умею бороться со стрессом.	1
24.		Умение принимать решение.	1
25.		Умение принимать решение.	1
26.		Эмпатия.	1
27.		Зачем нужна эмпатия?	1
28.		Развиваем эмпатию.	1
29.		Тренировка «Я-высказываний».	1

30.		Тренировка «Я-высказываний».	1
31.		Комплименты.	1
32.		Комплименты.	1
33.		Какой я на самом деле?	1
34.		Итоговое занятие. Моя линия жизни.	1
		<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**Тематическое планирование 8 класс ( 34 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание (разделы, темы)</b>	<b>Количество часов</b>
			1
1.		Наедине с собой?	1
2.		Что я знаю о себе.	1
3.		Мое имя.	1
4.		Мои имена.	1
5.		Мое уникальное «Я».	1
6.		Я глазами других.	1
7.		Как меня видят другие?	1
8.		Мои достоинства и недостатки.	1
9.		Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
10.		Если бы моим другом был... я.	1
11.		Мои недостатки.	1
12.		Как превратить недостатки в достоинства?	1
13.		Мои ценности.	1
14.		Наши ценности.	1
15.		Я в «бумажном зеркале».	1
16.		«Отражение».	1
17.		Планирование времени.	1
18.		Время взрослеть.	1
19.		Моя будущая профессия.	1
20.		Как я выгляжу?	1
21.		Моя семья.	1
22.		«Трудные дети» и «трудные родители».	1
23.		Мои права в семье.	1
24.		Что такое дружба.	1
25.		Мужчины и женщины.	1
26.		Я – ... (мужчина, женщина).	1
27.		Что такое любовь?	1
28.		Рисковать или не рисковать?	1
29.		Что такое уверенность в себе.	1
30.		Тренируем уверенность в себе.	1
31.		Уверенное выступление.	1
32.		Умение сказать «нет».	1
33.		Чем уверенность отличается от	1

		самоуверенности.	
34.		Подведение итогов.	1
		<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование 9 класс ( 34 часа)

№	Дата	Содержание (разделы, темы)	Количество часов
1.		Общение, общительность, трудности в общении	1
2.		Какая бывает информация	1
3.		Невербальная информация.	1
4.		О чем говорит наша мимика?	1
5.		О чем говорят наши жесты?	1
6.		Как лучше подать информацию?	1
7.		Как лучше понять информацию?	1
8.		Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
9.		Барьеры, которые создаю я сам.	1
10.		Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1
11.		Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
12.		Стереотипы в общении.	1
13.		Позиции в общении.	1
14.		Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1
15.		Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	1
16.		Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	1
17.		Практическое занятие «Стили общения».	1
18.		Конфликт. Причины, виды.	1
19.		Человек в конфликте. Эмоции.	1
20.		Стили поведения в конфликте.	1
21.		Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1
22.		Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1
23.		Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все делов шляпе!	1
24.		А зачем мне это?	1
25.		Ролевая игра «разреши конфликт».	1
26.		Доверие, недоверие.	1

27.	Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1
28.	Умение слушать.	1
29.	Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1
30.	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор).	3
31.	Правила общения с «трудными людьми».	
32.	Правила общения с «трудными людьми».	
33.	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1
34.	Итоговое занятие.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>