

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа д. Большой Сатнур Малмыжского района
Кировской области

«Утверждаю»

Директор школы Стрельцова Е.В.

Приказ № 26 от 28.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности (социальное направление)

«Мой мир»

Ступень обучения (класс) **5-9 классы**

Количество часов – **170** (34ч. в каждом классе)

Учитель: Гусева Л.В.

Большой Сатнур 2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа «Мой мир» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему «Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой и авторской программы Резапкиной Г.В. «Я и моя профессия».

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля.

Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

В седьмом классе у подростков в концентрированном виде проявляются проблемы переходного возраста; в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. В отношениях с родителями подростки, как правило, уже наработали те или иные защитные механизмы, которые позволяют им справляться со своими переживаниями. Наиболее эффективным становится взаимодействие с подростками, основанное на уважении их чувств взрослости и самостоятельности.

В восьмом классе дети становятся более уравновешенными, спокойными. Однако они по-прежнему достаточно сильно переживают по поводу своей привлекательности, взаимоотношений с окружающими. Многие подростки в это время начинают серьёзно задумываться о своём будущем. Взаимодействие с восьмиклассниками эффективно только через диалог. Необходимость тех или иных действий можно обсудить с подростком, выстроив картину их последствий.

Проблема определения своего «Я» в окружающем мире особенно остро встает перед подростком при окончании основной 9-летней школы. В этот период не терпит отлагательства решение вопроса о выборе направления дальнейшего образования, трудовой деятельности, утверждаются взаимоотношения полов, кристаллизуются духовные ценности.

Чтобы сделать правильный профессиональный выбор, старшеклассникам необходимо знать мир профессий, знать, какие требования предъявляет профессия к человеку, также нужно изучить самого себя: свои личностные особенности, особенности мышления, нервной системы, характера и т. п. Грамотно построенная профориентационная работа позволяет решать и многие насущные проблемы воспитания, особенно в старших классах. Давно известно, что оптимистичная перспектива жизни (и, прежде всего, реальная и привлекательная профессиональная перспектива) убергает многих подростков от необдуманных шагов.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Принципы реализации программы курса:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.

3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.

6. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Цель программы: помочь подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено

9. Содействовать профессиональному самоопределению учащихся.

10 Формировать у подростка готовность самостоятельно и осознанно строить и корректировать в процессе жизни свои профессиональные и жизненные перспективы.

Общая характеристика курса:

Курс занятий «Мой мир» рассчитан на 5 лет обучения (для учащихся 5 –9 классов). Занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год (всего 170 часов за курс).

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии;
- Общественно полезный труд (с согласия детей и с разрешения родителей)

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром. Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

Форма – кружок.

Виды деятельности - познавательная, игровая, творческая.

Результаты освоения курса

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы
- усваивать основные понятия о социальных нормах отношений, в том числе об общечеловеческих ценностях;
- формировать основные элементы гражданско-патриотического сознания;
- усваивать основные понятия культуры социальных отношений.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

Ценностные установки:

- любовь к России, к своему народу, к своей малой родине, закон и правопорядок, свобода и ответственность, доверие к людям,
- долг перед старшим поколением, семьей, почитание родителей, забота о старших и младших, справедливость, милосердие, честь, достоинство, толерантность;
- родная земля, заповедная природа, планета Земля;
- красота, гармония, духовный мир человека, эстетическое развитие, художественное творчество.

Содержание программы 5 класса

Я гражданин великой страны.

Моя родина – Россия.

Беседа о России: история, символика, народы, уникальность страны.

Гражданином быть обязан.

Знакомство с понятием «гражданин». Роль гражданина в обществе.

В школе ты хозяин и гость.

Правила поведения в школе. Права и обязанности школьника.

Не сладок плод бездельного досуга.

Беседа о причинах и последствиях бездельного времяпровождения.

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.

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.

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.

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.

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.

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 магнитики. 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»

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 самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

«Жизнь дана на добрые дела»

Акция «Чистый двор».

ОПТ. Приборка пришкольной территории.

Акция «Чистая школа»

ОПТ. Приборка школьной территории

Акция «Помним, гордимся, чтим».

Оформление выставки творческих работ, посвященной Дню Победы.

Театрализованное представление для учеников начальной школы «Путешествие в страну Вежливости».

Организация развлекательно-познавательного мероприятия для младших учащихся.

Тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	№ в теме	Дата по плану	Дата факт	Тема
Раздел 1. Я гражданин великой страны – 4 часа				
1	1			Моя родина - Россия.
2	2			Гражданином быть обязан.
3	3			В школе ты хозяин и гость.

4	4			Не сладок плод бездельного досуга.
Раздел 2. Введение в мир психологии-1 час				
5	1			Введение в психологию. Я - пятиклассник!
Раздел 3. Я – это Я -7 часов				
6	1			Кто я, какой я?
7	2			Я – могу.
8	3			Я нужен!
9	4			Я мечтаю.
10	5			Я – это мои цели.
11	6			Я – это мое детство.
12	7			Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.
Раздел 4. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства-3 часов				
13	1			Чувства бывают разные
14	2			Стыдно ли бояться?
15	3			Имею ли я право сердиться и обижаться?
Раздел 5. Я и мой внутренний мир-3 часа				
16	1			Каждый видит мир и чувствует по-своему.
17	2			Любой внутренний мир ценен и уникален.
Раздел 6. Кто в ответе за мой внутренний мир? - 2 часа				
18	1			Трудные ситуации могут научить меня.
19	2			В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.
Раздел 7. Я и Ты - 5 часов				
20	1			Я и мои друзья.
21	2			У меня есть друг.
22	3			Я и мои «колочки».
23	4			Что такое одиночество?
24	5			Я не одинок в этом мире.
Раздел 8. Мы начинаем меняться- 3 часа				
25	1			Нужно ли человеку меняться?
26	2			Самое важное – захотеть меняться.
27	3			Письмо будущему пятикласснику.

Раздел 9. Жизнь дана на добрые дела- 7 часов				
28	1			Акция «Чистый двор»
29	2			Акция «Чистая школа»
30	3			Акция «Помним, гордимся, чтим»
31	4			Акция «Открытка ветерану»
32	5			Театрализованное представление для учеников начальной школы «Путешествие в страну Вежливости»
33	6			Театрализованное представление для учеников начальной школы «Путешествие в страну Вежливости»
34	7			Театрализованное представление для учеников начальной школы «Путешествие в страну Вежливости»

7 класс

Содержание программы

Я - гражданин великой страны.

Права и обязанности гражданина РФ. Беседа с элементами игры, ЦЕЛЬ: познакомить учащихся с Конституцией Российской Федерации, правами и обязанностями российских граждан.

Государственная символика России. Цель занятия - дать общее представление о понятиях «гимн», «герб», «флаг»; рассказать о современной государственной символике.

Чего в другом не любишь, того и сам не делай. Цель занятия: расширить представления детей о правилах этикета; развивать умение правильно оценивать себя и других; формировать навыки культурного поведения в повседневной жизни и опыт нравственных взаимоотношений в коллективе.

Делу - время, потехе – час. Время идет только вперед. Потерянного времени не вернёшь. Надо уметь ценить свое время и время других людей – взрослых и сверстников. Важно уметь правильно рассчитать, сколько уйдет времени на приготовление уроков, на занятия в кружках, на помощь родителям, на прогулку и игры с друзьями, на чтение книг, на просмотр телепередач, компьютер, спорт и т.д.

Эмоциональная сфера человека.

Почему нам нужно изучать чувства? Понимать чувства других людей необходимо для того, чтобы уметь контролировать проявления чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости, понимать себя и окружающих, общаться без конфликтов.

Слово и чувство. Прослушивание стихов и анализ чувств, вызываемых ими; анализ воздействия слова на чувства; пожелание добрых слов участникам группы; просмотр и обсуждение отрывков из фильмов и мультфильмов.

Основные законы психологии эмоций. Исключение слов по заданному признаку; изучение законов психологии эмоций; прослушивание текста и его обсуждение; анализ чувств, которые ассоциируются с заданными предметами; игровая деятельность.

Запреты на чувства. Обсуждение; составление комплексов чувств; изучение запретов на чувства и их внешних проявлений; отгадывание запретов на чувства в заданных высказываниях; рисование вытесненных чувств; анализ чувств людей в заданных ситуациях; разыгрывание ситуаций.

Эффект обратного действия. Анализ заданных слов с позиции людей разных профессий; обсуждение чувств подростков и родителей при прослушивании музыкальных композиций разных жанров; изучение эффекта обратного действия; обсуждение; написание мини-сочинения; анализ подростками своих чувств, которые ассоциируются у них с заданными словами.

Передача чувств по наследству. Анализ заданных ситуаций с различных точек зрения; обсуждение чувств, которые испытывают подростки и их родители при просмотре телепередач; нахождение различий у заданных чувств; обсуждение вопроса передачи чувств по наследству; анализ рассказов; изображение чувств при помощи геометрических фигур; анализ часто испытываемых чувств у подростков.

Психогигиена эмоциональной жизни. Анализ заданных ситуаций; анализ чувств, испытываемых подростками и родителями при просмотре телепередач; анализ понятий «альтруизм» и «эгоизм»; обсуждение правил психогигиены; прослушивание и обсуждение текста; ответы на вопросы с позиции полученной роли.

Социальное восприятие: как узнавать другого человека.

Как мы получаем информацию о человеке. Анализ чувств, испытываемых подростком, играющим в компьютерные игры и родителями, которые за ним наблюдают; анализ чувств людей в заданных ситуациях; анализ ситуаций и нахождение связи между ними и поставленными вопросами; нахождение проблемы в заданном примере; изучение понятия «невербальная коммуникация»; изображение своего эмоционального состояния на занятии; одновременный подбор слов с разным количеством слогов в паре.

Учимся понимать жесты и позы. Анализ чувств людей в заданных ситуациях; подбор чувств к заданным состояниям; изображение чувств с помощью жестов и поз; прослушивание текста и его обсуждение; разыгрывание ситуаций, в которых употребляются заданные жесты; разыгрывание ситуаций с помощью невербальных средств, ответы на вопросы.

Мимика. Изучение понятия «мимика»; изображение ситуаций с помощью мимики; произнесение фразы с заданным выражением лица; изображение заданного чувства с помощью мимики и ответы на вопросы.

Жесты. Исключение лишних слов; прослушивание текста и его обсуждение; описание состояний, в которых употребляется заданный жест; изображение участников группы с помощью мимики и пантомимики; ответы на вопросы.

Невербальные признаки обмана. Нахождение закономерностей; анализ музыкальных предпочтений подростков, исходя из особенностей их эмоциональной сферы; изучение признаков обмана; определение искренности высказанных комплиментов; определение искренности рассказов участников группы, ответы на вопросы.

Понимание причин поведения людей. Нахождение объединяющего слова для заданной группы слов; анализ телевизионных предпочтений подростков исходя из особенностей их эмоциональной сферы; анализ заданных ситуаций; подбор окончаний к заданным предложениям; анализ ошибок в понимании людьми друг друга; ответы на вопросы в роли задуманного участника; отгадывание мыслей и чувств водящего в игре, ответы на вопросы.

Впечатление, которое мы производим. Обсуждение понятия «первое впечатление»; придумывание примеров, отражающих, как первое впечатление о человеке меняется после более близкого знакомства; обсуждение эффективности вариантов произведения хорошего впечатления; разыгрывание ситуаций, ответы на вопросы.

Из чего складывается первое впечатление о человеке. Придумывание решений для заданных ситуаций; обсуждение понятия «впечатление о человеке»; прослушивание и обсуждение текста; выделение в тексте составных характеристик впечатлений; письменное изложение впечатлений об участниках группы; анализ заданной ситуации, ответы на вопросы.

Способы понимания социальной информации. Установление аналогий; обсуждение различий понятий «восприятие» и «понимание»; обсуждение вопроса о том, какая социальная информация лучше запоминается; рисование; придумывание легенд; ответы на вопросы.

Влияние эмоций на познание. Установление аналогий; нахождение недостающего слова; изучение эмоциональных эффектов, влияющих на запоминание информации; поиск

участников группы с заданной мимикой; нахождение общего качества водящего игры и участников группы; ответы на вопросы.

Обобщение темы. Тренинг «Я учусь владеть собой». Размышление на заданные темы; просмотр фрагмента фильма; обсуждение ситуаций, в которых понимают подростков; обсуждение вариантов, при которых можно добиться понимания; наблюдение за участниками группы; придумывание и разыгрывание диалога; отгадывание признака деления группы на подгруппы, ответы на вопросы.

Межличностная привлекательность: любовь, дружба.

Привлекательность человека. Подбор синонимов к заданным словам; обсуждение привлекательных черт в людях; обсуждение привлекательных черт участников группы; разыгрывание ситуаций.

Взаимность или обоюдная привлекательность. Продолженное последовательности слов по аналогии; нахождение слов; обсуждение понятия «взаимная симпатия»; размышление о трудностях проявления симпатии в подростковом возрасте; передача комплимента участникам группы с помощью взгляда; придумывание комплиментов; отгадывание участниками группы автора комплимента; ответы на вопросы.

Дружба. Четыре модели общения. Исключение лишнего слова; изучение четырёх моделей общения; ранжирование высказываний по степени значимости; ответы на вопросы; составление обобщённого портрета друга; анализ заданных ситуаций; отгадывание участников группы по тактильным ощущениям; составление вопросов.

Романтические отношения или влюблённость. Продолжение последовательности слов по аналогии; обсуждение понятий «влюблённость» и «любовь»; разыгрывание ситуаций; составление признаний в любви в устной и письменной формах; ответы на вопросы.

Любовь. Исключение лишних слов; продолжение последовательности слов; подбор ассоциаций; подбор примеров отношений любви у известных кино- и литературных героев; прослушивание текста и его обсуждение; составление обобщённых «портретов»; ответы на вопросы.

«Жизнь дана на добрые дела»

Акция «Чистый двор». ОПТ. Приборка пришкольной территории.

Акция «Чистая школа» ОПТ. Приборка школьной территории

Акция «Помним, гордимся, чтим».

Проект. Подготовка и проведение уроков мужества для учащихся младших классов, посвящённых Дню Победы.

Тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	№ в теме	Дата по плану	Дата факт	Тема
Раздел 1. Я - гражданин великой страны – 4 часа.				
1	1			Государственная символика России.
2	2			Права и обязанности гражданина РФ.
3	3			Чего в другом не любишь, того и сам не делай
4	4			Делу - время, потехе – час.
Раздел 2. Эмоциональная сфера человека – 7 часов.				
5	1			Почему нам нужно изучать чувства?
6	2			Слово и чувство.

7	3			Основные законы психологии эмоций.
8	4			Запреты на чувства.
9	5			Эффект обратного действия.
10	6			Передача чувств по наследству.
11	7			Психогигиена эмоциональной жизни.
Раздел 3. Социальное восприятие: как узнавать другого человека – 11 часов				
12	1			Как мы получаем информацию о человеке.
13	2			Учимся понимать жесты и позы.
14	3			Мимика.
15	4			Жесты.
16	5			Невербальные признаки обмана.
17	6			Понимание причин поведения людей.
18	7			Впечатление, которое мы производим.
19	8			Из чего складывается первое впечатление о человеке.
20	9			Способы понимания социальной информации.
21	10			Влияние эмоций на познание.
22	11			Обобщение темы. Тренинг «Я учусь владеть собой».
Раздел 4. Межличностная привлекательность: любовь, дружба. – 5 часов.				
23	1			Привлекательность человека.
24	2			Взаимность или обоюдная привлекательность.
25	3			Дружба. Четыре модели общения.
26	4			Романтические отношения или влюблённость.
27	5			Любовь.
Раздел 5. «Жизнь дана на добрые дела» - 7 часов.				
28	1			Акция «Чистый двор».
29	2			Акция «Чистая школа»
30	3			Акция «Помним, гордимся, чтим».
31	4			Акция «Помним, гордимся, чтим».
32	5			Проект: «Города-герои»

33	6			Проект: «Города-герои»
34	7			Проект: «Города-герои»

9 класс

Содержание программы

Раздел 1. Мир профессий 6 часов

Что такое профессия? Знакомство учащихся с программой курса. Диагностика уровня готовности к выбору профессии с целью проведения сравнительного анализа об эффективности предлагаемого курса. Формирование у учащихся установки на саморазвитие в рамках занятий по профориентации. Определение понятия «профессия».

«Знатоки профессий». Занятие проводится в игровой форме. Цель: определить степень информированности учащихся о мире профессий. Знакомство с новыми профессиями.

Ошибки в выборе профессии. Рассказывается о возможных ошибках возникающих при выборе профессии. Последствия неправильно выбранной профессии.

Классификация профессий Определение понятия классификация профессий, ее роль в выборе профессии. Основные признаки профессий, их характеристика. Определение профессиональной готовности. (Тест ОПГ автор Л.Н. Кабардова).

Формула профессии Тест «Формула профессии»

Профессия, должность, специальность Знакомство учащихся с понятиями «должность» и «специальность»; и их различиями.

Раздел 2. Личностные особенности и профессионально важные качества 16 часов

Методика «Или-или». Профориентационная игра автор-составитель Н.С. Пряжников Цель диагностирования: активизация осознанного выбора учащегося в ситуации вынужденного предпочтения одних ценностей другим. Занятие проводится в игровой форме

Мои профессиональные предпочтения Методика «Модифицированный тест Холланда» Цель диагностирования: активизация выбора учащегося через соотнесение интересов и склонностей с видами профессиональной среды.

Интересы в выборе профессии. Что такое интерес. Диагностика интересов учащихся. Как управлять своими интересами

Мой темперамент. Общее понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Диагностика темперамента. Тест Айзенка

Темперамент в выборе профессии. Свойства нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности.

Способности и профессиональная пригодность Общее определение понятий задатки, способности, профессиональная пригодность.

Способности и выбор профессии. Виды способностей. Диагностика типа мышления учащихся

Память и внимание. Знакомство с понятиями «память» и «внимание». Определение особенностей памяти и внимания, рекомендации по развитию этих познавательных процессов.

Чувства и эмоции. Дать представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них; ознакомить с некоторыми приемами саморегуляции.

Моя самооценка. Общее понятие самооценки. Определение самооценки – методика Казанцевой.

Самооценка и уровень притязаний. Влияние самооценки на успех. Факторы, сопутствующие успеху. Диагностика уровня потребности в достижении успеха.

Характер и профессия. Изучение характера. Общее представление и определение характера. Изучение черт характера. Диагностика характерологических особенностей личности.

Профессионально важные качества. Что такое профессионально важные качества. Какие бывают профессионально важные качества. Зависимость трудолюбия и профессиональной успешности. Оценка степени работоспособности и трудолюбия учащихся с помощью теста.

Здоровье и профессия. Взаимосвязь здоровья и профессии. Качества, влияющие на профессиональную пригодность.

Мотивы и потребности в выборе профессии. Внешние и внутренние социальные факторы выбора профессии. Диагностика мотивов выбора профессии.

Раздел 3. Система профессионального образования

Пути получения профессии. Виды образования в России. Виды учебных заведений и уровни профессионального образования.

Куда пойти учиться. Правила выбора учебного заведения.

Экзамены без стресса. Как подготовиться к экзаменам. Способы снижения уровня тревожности.

Раздел 4. Поиск работы и трудоустройство 9 часов.

Современный рынок труда. Требования современного рынка труда к профессионалу. Общее определение рынка труда. Влияние экономических условий на характер труда и профессиональное становление личности.

Поиск работы. Знакомство учащихся с понятием «вакансия» и источниками получения информации о вакансиях; развитие умения анализировать информацию о вакансиях.

Искусство самопрезентации. Самопрезентация. Правила необходимые для достижения успеха

Как написать резюме правильно. Резюме: определение, цель, правило составления.

Собеседование. Собеседование или интервью: определение, виды собеседований, правила поведения на собеседовании.

Моя карьера. Определение карьеры. Карьера в профессиональной деятельности. Какой бывает карьера. Тест «Нацелены ли вы на карьеру?». Описание стратегий в области карьеры.

Личный профессиональный план. Определение профессионального плана. Схема профессионального планирования по Е.А. Климову. В соответствии с этой моделью построения плана предлагается составить профессиональный план.

Подготовка и проведение классных часов для младших школьников «Парад профессий».

Заключительное занятие. На итоговом занятии проводится диагностика эффективности данного курса. Анкетирование учащихся.

Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	№ в теме	Дата по плану	Дата факт	Тема
Раздел 1. Мир профессий 6 часов				
1	1			Что такое профессия?
2	2			«Знатоки профессий».
3	3			Ошибки в выборе профессии.
4	4			Классификация профессий

5	5			Формула профессии
6	6			Профессия, должность, специальность
Раздел 2. Личностные особенности и профессионально важные качества 16 часов				
7	1			Методика «Или-или».
8	2			Мои профессиональные предпочтения
9	3			Интересы в выборе профессии.
10	4			Мой темперамент
11	5			Темперамент в выборе профессии.
12	6			Способности и профессиональная пригодность
13	7			Способности и выбор профессии
14	8			Память и внимание.
15	9			Чувства и эмоции.
16	10			Моя самооценка
17	11			Самооценка и уровень притязаний.
18	12			Характер и профессия
19	13			Профессионально важные качества
20	14			Профессионально важные качества (продолжение)
21	15			Здоровье и профессия.
22	16			Мотивы и потребности в выборе профессии.
Раздел 3. Система профессионального образования 3 часа.				
23	1			Пути получения профессии.
24	2			Куда пойти учиться.
25	3			Экзамены без стресса
Раздел 4. Поиск работы и трудоустройство 9 ч				
26	1			Современный рынок труда.
27	2			Поиск работы.
28	3			Искусство самопрезентации.
29	4			Как написать резюме правильно

30	1			Собеседование.
31	2			Моя карьера
32	3			Личный профессиональный план.
33	4			Проект «Парад профессий».
34	5			Проект «Парад профессий»

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Планируемые результаты работы.

Планируемые результаты определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.

1. Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в *монологическом высказывании* (рассказ, описание, творческая работа);
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
- активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;

- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
 - объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.
3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:
- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
 - сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.
- Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:
- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
 - улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
 - увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
 - воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.
4. Сформировано ценностное отношение к России, своему народу, краю, государственной символике, законам РФ, старшему поколению, к природе.
5. Учащиеся имеют знания о значимых страницах истории страны, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга, о традициях и культурном достоянии своего края, о моральных нормах и правилах поведения, об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, знают традиции своей семьи и образовательного учреждения, бережно относятся к ним.
6. Учащиеся обладают опытом ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции, опытом взаимодействия с людьми разного возраста, неравнодушны к жизненным проблемам других людей, умеют сочувствовать человеку, находящемуся в трудной ситуации, видеть красоту в окружающем мире, в поведении, поступках людей.
7. Школьники обладают представлениями о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища, эстетического отношения к окружающему миру и самому себе.
8. Учащиеся осознают свои личные особенности, интересы и склонности; самостоятельно могут получить и умеют использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях; учащиеся смогут определиться в выборе будущей профессиональной деятельности и при необходимости уметь корректировать свой выбор в зависимости от требований рынка труда, а также обретут уверенность в себе и умение представлять свои возможности потенциальному работодателю.

Список литературы

- Антошин, М.К. Герб, флаг, гимн России: изучение государственных символов РФ в школе [Текст] / сост. М.К.Антошин. М.: Айрис – пресс, 2003.
- Баранова, И.В. Нравственные ценности [Текст] / сост. И.В.Баранова. – М.: Генезис, 2004.
- Барретт Дж. Карьера: способности и выбор. М. «АСТ-Астрель» 2003.
- Газман, О.С. Воспитание: цели, средства, перспектива [Текст] /О.С. Газман. - М.: Новое педагогическое мышление, 1989. - 221с.
- Голуб Г. Б., Великанова А. В. Предпрофильная подготовка учащихся. Самара «Учебная литература» 2006.
- Грецов А. Г. Выбираем профессию СПб. «Питер» 2007.
- Данилюк, А.Я. и др. Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] /Вестник образования. – 2009. - №17. - 9 - 13с.
- Жиренко, О.Е. Внеклассные мероприятия [Текст] / сост. О.Е.Жиренко. – М.:Вако, 2007
- Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования. Москва – Воронеж 2003
- Климов Е. А. Как выбрать профессию. М. «Просвещение» 1990.
- Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. М. «АКАДЕМА» 2004.

- Кон И. С. Психология ранней юности. М. «Просвещение» 1989.
- Концепция патриотического воспитания граждан РФ [Текст] / Воспитание школьников. – 2005. - №1. – 147с.
- Концепция духовно – нравственного воспитания российских школьников [Текст] – М.: Просвещение, 2009. – 35с.
- Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хухлаевой, Немов Р. С. Психология. Книга 2 М. «Владос». 2002.
- О воспитательном компоненте Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения [Текст] / Воспитание школьников. 2009. - №8 – 10 -16с.
- Окно в мир профессий. Сборник методических рекомендаций по профориентации в библиотеке. Киров 2003.
- Павлова Т. Л. Профориентация старшеклассников. М. «ТЦ Сфера» 2006.
- Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
- Профориентация старшеклассников. Сборник учебно-методических материалов: под редакцией Черниковой Т. В. Волгоград «Учитель» 2006.
- Пряжников Н. С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. М. – Воронеж 2002.
- Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение. М. 1996.
- Рабочая книга школьного психолога под ред. Дубровиной И. В. М. «Просвещение» 1991.
- Резапкина Г. В. Я и моя профессия. М. «Генезис» 2004.
- Способности ваших детей. Составители Линькова Н. П., Шумилин Е. А. М. «Просвещение». 1969.
- Тестирование детей. Составитель В. Богомолов. Ростов-на-Дону. »Феникс». 2003.
- Тюшев Ю. В. Выбор профессии: тренинг для подростков. СПб. «Питер» 2008.
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Генезис, М., 2005.
- Шевченко М. Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников» СПб. «Речь» 2007.