|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Российская Федерация  Департамент образования мэрии г. Магадана  **Муниципальное общеобразовательное учреждение**  **«ГИМНАЗИЯ (АНГЛИЙСКАЯ)»**  г. Магадан, ул. Якутская 44 –а, 624780  [ou17@magadngorod.ru](mailto:ou17@magadngorod.ru)   |  |  | | --- | --- | | Согласовано | Утверждаю | | Зам. директора по УВР | Директор МАОУ | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дерягина В.В. | «Гимназия (английская)» | | 29.08.2024 г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зюзина О.В. | |  | Приказ № 31 от 30.08.2024 г. | |  |  | |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Психология развития личности»**

Класс: 6

Количество часов (год): 34

Количество часов (неделя): 1

2024 – 2025 учебный год

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка…………………………………………………….3
2. Содержание программы…………………………….……………………...6
3. Календарно-тематический план…...………………………………………9
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы…………………………………………………………….…...11

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность.** Программа «Психология развития личности» (далее программа) разработана для учащихся 6 классов. Обеспечивая решение задач подросткового возраста, особенно важно создавать безопасное пространство общения, условия для самовыражения и самопознания, ситуации успеха для обучающихся. Достигнуть этих целей позволяет данная программа благодаря применению активных методов обучения и методов социально-психологического тренинга. Опора на научную психологию позволяет подросткам овладеть необходимыми знаниями и умениями в области социальных отношений, изучить свои интересы, способности и личностные черты, развивая качества рефлексии и эмпатии. Кроме этого, во время занятий происходит развитие навыков самоконтроля, снижение тревожности и рисков агрессивного поведения. Прохождение программы позволяет создать личностные и интеллектуальные предпосылки для успешного обучения в школе и способствует социально-психологической адаптации учащихся.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5—6 классы)» и предназначена для организации внеурочной деятельности школьников по научно-познавательному направлению.

**Цель программы:** оказание помощи и поддержка подростков в процессе самопознания, формирование готовности и способности обучающихся к самовоспитанию, саморазвитию и самосовершенствованию.

**Задачи программы:**

* ознакомление с основными понятиями психологии личности;
* выявление интересов, склонностей, способностей подростка;
* побуждение учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания;
* приобщение учащихся к самонаблюдению, самоанализу;
* осознание необходимости самосовершенствования, постановки целей;
* формирование адекватной самооценки и правильного отношения к себе;
* формирование культуры эмоционального благополучия и психологического здоровья;
* развитие навыков коммуникации и сотрудничества.

**Формы организации учебной деятельности и методы обучения.** Преобладают групповая и фронтальные формы с применением игровых и наглядных методов обучения (лекции, беседы, обсуждения, дискуссии, имитационные, ролевые и деловые игры, тематическое рисование, показ способа действия, демонстрация образца, моделирование и анализ ситуаций, элементы психогимнастики, техники и приемы саморегуляции, групповое психологическое тестирование). Индивидуальная работа представлена в виде бесед, опросов и применении методов эмоциональной поддержки.

В **структуре каждого занятия** выделяются смысловые блоки: ритуал приветствия (настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия), объяснение темы занятий, работа по теме занятий (основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой), подведение итогов занятий (предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии, подчеркивание вклада всех участников в общий результат, создание мотивации на работу по следующей теме), ритуал завершения занятий.

**Срок освоения программы, формы и режим занятий.** Срок реализации – 1 год. Число занятий в неделю – 1.

**Планируемые результаты освоения программы** включают личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты:**

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничества.

**Метапредметные результаты** отражаются в универсальных умениях:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

**Предметные результаты** отражают:

* понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей.

**Система оценки достижения планируемых результатов.** Контроль 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 психологического наблюдения, творческих заданий. Итоговой работой (формой подведения итогов) по завершению каждого раздела является психологическая игра.

**СОДЕЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ»**

**6 класс**

**Раздел 1. Введение в мир психологии (8 часов).**

**Зачем нужны занятия по психологии**, на что они направлены. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Упражнения: «Пересядьте все те, кто…», «Я и мое имя», «Футболка с надписью».

**Я — это я.** Качества личности: «кто я? какой я?». Ощущения и восприятие. Эмоции и чувства. Темперамент. Познавательные процессы. Способности. Направленность: интересы, взгляды, убеждения. Характер. Самооценка. Я — успешный ученик. Осознание себя в роли ученика. Диагностика учебной мотивации, школьной тревожности, познавательных процессов.

**Я и мои чувства.** Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

**Я и мой внутренний мир.** Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня.

**Я и ты. Мы начинаем меняться.** Я и мои друзья. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире. Нужно ли человеку меняться?

*Понятия: личность, эмоции, способности, темперамент, характер, чувства.*

**Раздел 2. Агрессия и ее роль в развитии человека (6 часов).**

**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 собственной 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. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

**Учимся договариваться.** Учимся договариваться. Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

*Понятия: агрессия, агрессивность.*

**Раздел 3. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (8 часов).**

**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. Принятие человека таким, какой он есть. Уверенному в себе и личностные изменения.

**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». «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

**Уважение к другим.** 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. Уверенность в себе и непокорность.** Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие».

Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться? Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

*Понятия: уверенность, достижение успеха, самоуважение, милосердие, непокорность.*

**Раздел 4. Конфликты и их роль в усилении Я (6 часов).**

**Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.** Роль конфликта в жизни человека. Понятие «конфликт». Виды конфликтов. Что ведет к конфликту и почему. Конфликтные ситуации. Сигналы конфликта.

**Способы поведения в конфликте.** Способы поведения в конфликте. Диагностика стратегии поведения в конфликте. Игра «Как лучше?».

**Конструктивное разрешение конфликтов.** Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным. Упражнения: «Выбор тактики», «Разногласие», «Репетиция поведения».

**Конфликт как возможность развития.** Позитивные функции конфликта. Игра «В стране вещей». Творческий подход к конфликту: от проблемы к возможности.

**Готовность к разрешению конфликта.** Игра «В стране вещей».

*Понятия: конфликт, конфликтная ситуация, сотрудничество, соперничество, избегание, приспособление, компромисс.*

**Раздел 5. Ценности и их роль в жизни человека (6 часов).**

**Что такое ценности?** Жизнь и ценности. Основные ценности взрослых. Виды ценностей. Семейные ценности. «Я в будущем».

**Ценности и жизненный путь человека.** Влияние ценностей на жизненный путь человека. Связь ценностей с выбором профессии. Что приводит к переоценке ценностей.

**Мои ценности.** Определение личных ценностей. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

**Подведение итогов.** Завершение работы по программе, обсуждение итогов, получение обратной связи учащимися и педагогом. Игра «Пожелания». Упражнения: «Листок за спиной», «Чемодан в дорогу», «Подарок».

*Понятия: ценности, семейные ценности, жизненный путь, профессия.*

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ»**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **№**  **п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** |
|  |  | **Раздел 1. Введение в мир психологии.** | **8** |
| 1 | 1.1 | Зачем нужны занятия по психологии? | 1 |
| 2-4 | 1.2 | Я — это я. | 3 |
| 5-6 | 1.3 | Я и мои чувства. | 2 |
| 7 | 1.4 | Я и мой внутренний мир. | 1 |
| 8 | 1.5 | Я и ты. Мы начинаем меняться. | 1 |
|  |  | **Раздел 2. Агрессия и ее роль в развитии человека.** | **6** |
| 9 | 2.1 | Я повзрослел. | 1 |
| 10 | 2.2 | У меня появилась агрессия. | 1 |
| 11 | 2.3 | Как выглядит агрессивный человек. | 1 |
| 12 | 2.4 | Конструктивное реагирование на агрессию. | 1 |
| 13 | 2.5 | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. | 1 |
| 14 | 2.6 | Учимся договариваться. | 1 |
|  |  | **Раздел 3. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.** | **8** |
| 15 | 3.1 | Зачем человеку нужна уверенность в себе. | 1 |
| 16 | 3.2 | Источники уверенности в себе. | 1 |
| 17-18 | 3.3 | Какого человека мы называем неуверенным в себе? Причины неуверенного поведения. | 2 |
| 19 | 3.4 | Я становлюсь увереннее. | 1 |
| 20 | 3.5 | Уверенность и самоуважение. | 1 |
| 21 | 3.6 | Уважение к другим. | 1 |
| 22 | 3.7 | Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. | 1 |
|  |  | **Раздел 4.** **Конфликты и их роль в усилении Я.** | **6** |
| 23 | 4.1 | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. | 1 |
| 24 | 4.2 | Способы поведения в конфликте. | 1 |
| 25-26 | 4.3 | Конструктивное разрешение конфликтов. | 2 |
| 27 | 4.4 | Конфликт как возможность развития. | 1 |
| 28 | 4.5 | Готовность к разрешению конфликта. | 1 |
|  |  | **Раздел 5. Ценности и их роль в жизни человека.** | **6** |
| 29-30 | 5.1 | Что такое ценности? | 2 |
| 31 | 5.2 | Ценности и жизненный путь человека. | 1 |
| 32-33 | 5.3-5.4 | Мои ценности и ценности класса. | 2 |
| 34 | 5.5 | Заключительное занятие. | 1 |
|  |  | **Итого** | **34** |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПб.: Питер. 2007.- 271 с: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов — «Питер», 2011.
3. Лабиринт души: Терапевтические сказки / Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е. — 6-е изд. — М.: Академический Проект, 2008. — 176 с.— (Руководство практического психолога.)
4. Психология 6-ый класс: Учебное пособие/ Под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. доп. – М.; Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО « МОДЭК», 2007.-248с.
5. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе (5-6классы). - 5-е изд. М. : Генезис, 2020. – 242 с.

**Материально-техническое обеспечение**

Технические средства обучения: компьютер (ноутбук), мультимедийный проектор, классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.

Оборудование класса: ученические двухместные столы с комплектом стульев, стол учительский.

Художественные принадлежности: краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластики, бумага, ватман, клей, степлер, скотч-лента, ножницы.