

# **Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

## **«Тропинка к своему Я»**

основное общее образование  
(7-8 класс)

**Направление: «профориентационная работа»**

## I. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- развитие познавательной активности и чувства уверенности в своих силах;
- развитие самоконтроля и эмоционального состояния в ходе общения;
- готовность развивать социальные и коммуникативные умения;
- владение навыками установления межличностных отношений;
- способность понимать ценностно-смысловые установки, отражающие индивидуально-личностные позиции;
- ответственное отношение к социально значимой деятельности;
- принятие ценности психического здоровья;
- понимание российской идентичности и гражданской ответственности.

### Предметные результаты:

#### Обучающийся (6-8 классов) научатся:

- понимать и оценивать мотивы своих поступков;
- адекватно выражать свои чувства и эмоции;
- анализировать свое эмоциональное состояние;
- понимать и принимать свои возрастные изменения;
- самостоятельно проводить психологическое обследование с использованием простейших психодиагностических методов по определению своих индивидуально-психологических особенностей (характер, темперамент, мотивы, интересы, профессиональную направленность);
- понимать важность профессионального и жизненного самоопределения.

### Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают в себя освоение универсальных учебных действий (УУД).

#### *Регулятивные УУД:*

- умение контролировать и оценивать свои действия, эмоциональное состояние;
- развивать свои личные качества, способности и возможности;
- приобретения навыка саморегуляции, то есть уметь справляется с негативными (или слишком бурными) эмоциями в общении со сверстниками, учителями и родителями;
- умение прогнозировать последствия собственных поступков;

#### *Познавательные УУД:*

- самостоятельно планировать свою учебную деятельность с учётом индивидуального стиля учебной деятельности;
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение адекватно воспринимать оценки;
- способность обучающегося принимать, осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- осуществлять поиск профессионального самоопределения;
- осознанно строить своё высказывание в соответствии с поставленной коммуникативной задачей;
- распознавать и понимать собственные чувства и чувства других людей;
- умение осознавать и формулировать собственные проблемы.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;
- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблемы;
- умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество;
- владение монологической и диалогической формами речи;
- умение выразить и отстоять свою точку зрения, принять другую;
- умение сочувствовать, сопереживать по отношению к другому человеку.

## II. Содержание курса внеурочной деятельности

### 7 класс (1 час/34 часов)

#### 1. Введение в мир психологии – 1 ч.

Новая встреча с психологией.

#### 2. Агрессия и ее роль в развитии человека – 8 ч.

Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек. Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться. Учимся доверять.

#### 3. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека – 9 ч.

Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность.

#### 4. Конфликты и их роль в усилении Я – 8 ч.

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.

#### 5. Ценности и их роль в жизни человека – 8 ч.

Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

### 8 класс (1 час/34 часов)

#### 1. Введение в мир психологии – 2 ч.

Новая встреча с психологией.

#### 2. Эмоциональная сфера человека – 10 ч.

Эмоциональный интеллект. Закон «прорыва плотины». Закон скрытности. Закон обратного эффекта. Передача чувств «по наследству». Взаимосвязь разума и эмоций.

#### 3. Социальное восприятие: как узнать другого человека – 9 ч.

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке. Что такое наблюдательная сензитивность. Развиваем наблюдательную сензитивность.

#### 4. Межличностная привлекательность: любовь, дружба – 9 ч.

Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность.

#### 5. Взросление и изменение отношений с родителями – 4 ч.

Взросление и изменение отношений с родителями.

### III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

#### 7 класс (34 часа)

№ п/п	№ по теме	Наименование темы	Количество часов
	<b>1</b>	<b>Введение в мир психологии</b>	<b>1</b>
1	1	Новая встреча с психологией	1
	<b>2</b>	<b>Агрессия и ее роль в развитии человека</b>	<b>8</b>
2	1	У меня появилась агрессия	1
3	2	Как выглядит агрессивный человек	1
4	3	Как звучит агрессия?	1
5	4	Конструктивное реагирование на агрессию	1
6-7	5-6	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2
8-9	7-8	Учимся договариваться. Учимся доверять	2
	<b>3</b>	<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>	<b>9</b>
10	1	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
11	2	Источники уверенности в себе	1
12-13	3	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
14-15	4-5	Я становлюсь увереннее	2
16	6-7	Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим	2
17	8	Уверенность в себе и милосердие	1
18	9	Уверенность в себе и непокорность	1
	<b>4</b>	<b>Конфликты и их роль в усилении Я</b>	<b>8</b>
19	1	Что такое конфликт?	1
20-21	2-3	Конфликты в школе, дома, на улице	2
22	4	Способы поведения в конфликте	1
23-24	5-6	Конструктивное разрешение конфликтов	2
25	7	Конфликт как возможность развития	1
26	8	Готовность к разрешению конфликта	1
	<b>5</b>	<b>Ценности и их роль в жизни человека</b>	<b>8</b>
27	1	Что такое ценности?	1
28	2	Ценности и жизненный путь человека	1
29-30	3-4	Мои ценности	2
31	5	Ценности человека во многом определяют его жизненный путь	1
32-33	6-7	Связаны ли ценности с выбором профессии	2
34	8	Какие события могут привести к переоценке его ценностей	1

#### 8 класс (34 часа)

№ п/п	№ по теме	Наименование темы	Количество часов
<b>I. Введение в мир психологии</b>			<b>1</b>
1	1	Новая встреча с психологией	1
<b>II. Эмоциональная сфера человека</b>			<b>10</b>
2-3	1	Эмоциональный интеллект	2
4-5	2	Закон «прорыва плотины»	2
6-7	3	Закон скрытности. Закон обратного эффекта	2
8-9	4	Передача чувств «по наследству»	2
10-11	5	Взаимосвязь разума и эмоций	2
<b>3. Социальное восприятие: как узнать другого человека</b>			<b>10</b>
12	1	Как мы получаем информацию о человеке	1
13-14	2	Учимся понимать жесты и позы	2

15-16	3	Жесты. Невербальные признаки обмана	2
17	4	Понимание причин поведения людей	1
18	5	Впечатление, которое мы производим	1
19	6	Из чего складывается впечатление о человеке	1
20	7	Что такое наблюдательная сензитивность	1
21	8	Развиваем наблюдательную сензитивность	1
	<b>4</b>	<b>Межличностная привлекательность: любовь, дружба</b>	<b>9</b>
22	1	Привлекательность человека	1
23	2	Взаимность или обоюдная привлекательность	1
24-25	3	Дружба	2
26-29	4	Четыре модели общения	4
30	5	Романтические отношения или влюбленность	1
	<b>5</b>	<b>Взросление и изменение отношений с родителями</b>	<b>4</b>
31-34	1	Взросление и изменение отношений с родителями	4