**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 81 (МБОУ СОШ № 81)**

***620143 г. Екатеринбург, Избирателей, 68 тел./факс 8(343)325-45-80 e-mail: school81-ekb@yandex.ru***

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета Директор МАОУ СОШ № 81

Протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Ванюшина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 **«Время понимания»**

**для обучающихся 13-14 лет**

(1 год обучения)

 Голубева Софья Андреевна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О. педагога, разработавшего и реализующего рабочую программу)

Екатеринбург, 2025

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 7 класса общеобразовательных школ.

В рамках модернизации среднего образования ключевую роль в развитии познавательного интереса к профессиональной деятельности начинают играть предпрофильное и профильное обучение. Обучение реализуется через программы внеурочной деятельности, осуществляемые в 7 классе общеобразовательной школы.

Данная программа направлена на помощь в профессиональном самоопределении, повышение интереса к собственному «Я», развитие эмоционального интеллекта, повышение общекультурного уровня, развитие личностных и медиативных умений и навыков.

Основная идея курса – познать себя, повысить уровень эмоционального интеллекта и освоить навыки медиаторства. Этот курс является пропедевтическим и выполняет задачи практико-ориентированной помощи в приобретении личностного опыта в познании профессии педагога.

**Цель программы:** научится понимать себя и других людей, приобрести навыки общения в конфликтных ситуациях.

# Задачи программы:

− Создать условия для развития самоактуализации;

− Побудить учащихся к самопознанию, самоорганизации и самообразованию;

− Привлечь внимание школьников к художественной, справочной и научно-популярной литературе, обращенной к проблемам воспитания и взаимоотношений между людьми;

- Создать условия для развития у учащихся понимания себя и других людей.

Достаточный уровень психологической и педагогической культуры, позитивное самоотношение и самооценка, чувство собственного достоинства, способность к эмпатии и рефлексии, стремление к самосовершенствованию, развитое понимание своих стремлений, чувств и эмоций, а также окружающих людей, умение выстраивать эффективные взаимоотношения, конструктивное решение конфликтных ситуаций.

Методологической основой Программы является системно- деятельностный подход, в рамках которого предполагается активная учебно- познавательная деятельность обучающихся, формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.

В рамках освоения Программы происходит развитие метапредметных умений, включающих, наряду с другими, универсальные учебные действия: способность формулировать и аргументировать собственную точку зрения, самостоятельно выбирать оптимальные коммуникативные стратегии в различных ситуациях общения. Таким образом, Программа направлена не только на получение целостной системы знаний об основах педагогики и психологии, но и на достижение метапредметных и личностных результатов.

Освоение учебного материала позволит обучающимся приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать осознанные решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Программа рассчитана на учащихся 7 класса, занятия проводятся 1 раз в неделю, всего - 36 учебных часов. Основные формы и методы обучения: теоретические занятия; сюжетно-ролевые игры; практические занятия; психологические и деловые игры; проблемные ситуации; обсуждение проблемных ситуаций; психологический и поведенческий тренинг; элементы арт-терапии.

# Планируемые результаты:

* Интерес к другим людям и самому себе;
* Повышение интереса к психолого-педагогической деятельности;
* Развитие интеллектуальной сферы;
* Развитие самосознания, эмоциональной сферы;
* Поддержание и укрепление потребности учащихся в творчестве, личностном росте, самосовершенствовании;
* Позитивная Я-концепция, включая самооценку, принятие себя, самоценность, самоуважение;
* Рост уровня коммуникативной компетентности;
* Помощь в построении собственной системы жизненных ценностей, профессиональном и личностном самоопределении, формировании индивидуального стиля поведения и деятельности;
* Развитие навыков разрешения конфликтов и медиативных технологий.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ**

**РАЗДЕЛ I. КТО Я? (18 ч.)**

**Тема 1. Знакомство. Игра «Путешествие в страну «Психология» (2 ч.)**

Вводное занятие: обсуждение целей и задач курса, обсуждение ожиданий. Игра, в которой школьники, выполняя задания и проходя квесты, знакомятся с категорией психологии, ее отраслями и предметом.

# Тема 2. Человек как предмет познания (1 ч.)

Система наук о человеке. Понимание человека в психологии. Развитие человека и человечества. Познаваемость человека и мира в целом.

# Тема 3. Психика и мозг (1 ч.)

Что такое мозг. Функции мозга. Развитие и созревание мозга. Межполушарное взаимодействие. Упражнения для развития межполушарных связей. Что такое психика. Соотношение понятий. Взаимовлияние психики и мозга.

# Тема 4. Что такое сознание? (2 ч.)

Динамика изменения предмета психологии. Сознание как предмет психологии. Понятие «сознание». Функции сознания. Сознание и осознанность действий.

# Тема 5. Всѐ ли мы контролируем? (1 ч.)

Контроль своей жизни и жизни других. Бессознательное и предсознательное. Возможно ли контролировать всѐ?

# Тема 6. Кто я? Кто мы? (2 ч.)

Взаимодействие людей и мнений. Обсуждение особенностей людей. Тест М. Куна «Кто Я?». Анализ социальных ролей. Обсуждение уникальных ответов.

# Тема 7. Кто такой подросток? (2 ч.)

Психологические особенности подросткового возраста. Взгляды психологов на понимание подросткового возраста. Изменения, происходящие в подростковом возрасте. Подростковый кризис.

# Тема 8. Наедине с собой (1 ч.)

Одиночество. Положительные стороны одиночества. Мысли о самом себе. Рефлексия.

# Тема 9. Моѐ уникальное «Я» (1 ч.)

Образ «Я». Формирование образа «Я». Что влияет на образ «Я». Я- концепция. Чем я отличаюсь от других?

# Тема 10. Достоинства и недостатки (2 ч.)

Что такое достоинства и недостатки? Оценка недостатков. Отчего зависит самооценка. Упражнение на адекватную оценку собственных достоинств и недостатков.

# Тема 11. Что обо мне подумают? (1 ч.)

Мнение окружающих. Почему человеку важно, что о нем подумают?

Что мы думаем о других? Обсуждение и анализ мнений.

# Тема 12. Психическое и психологическое здоровье (2 ч.)

Категория «здоровье». Психическое и психологическое здоровье. Соотношение понятий. Критерии психического и психологического здоровья. Факторы психологического здоровья.

# РАЗДЕЛ II. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (18 ч.)

**Тема 13. Мои эмоции (1 ч.)**

Понятие «эмоций». Виды эмоций. Происхождение эмоций. Полезные и вредные эмоции. Функции эмоций.

# Тема 14. Словарь эмоций (1 ч.)

Разнообразие эмоций. Понимание и узнавание эмоций. Расширение спектра эмоций, которые школьники знают. Развитие эмоционального интеллекта. Упражнения на развитие понимания своих эмоций и эмоций других людей.

# Тема 15. Я ничего не боюсь! (2 ч.)

Что такое страх. Откуда появляется страх. Особенности появления страхов в разных возрастах. Страх и фобии. Диагностика страхов.

# Тема 16. Страхи и страшилки (1 ч.)

Что такое страшилки? Для чего они создаются? Есть ли польза от страшилок? Почему от страшилок страшно? Придумай страшилку.

# Тема 17. Страх оценки (1 ч.)

Почему страшно отвечать у доски? Страх контрольной работы. Страх оценки.

# Тема 18. Побеждаем все тревоги (3 ч.)

Понятие «тревожности». Виды тревожности. Тревога и тревожность. Школьная тревожность. Диагностика тревожности. Коррекция и профилактика тревожности. Упражнения на снижение тревожности.

# Тема 19. Обида. Что с ней делать? (1 ч.)

Обида. Обида и обидчивость. Последствия обиды. Полезна ли обида для того, кто обижается.

# Тема 20. Гнев и злость (1 ч.)

Что такое «гнев» и «злость»? Злость и злоба. Почему я злюсь? Что я чувствую, когда другой злится на меня? Упражнения для понимания эмоций. **Тема 21. Я тебя ненавижу (1 ч.)**

Ненависть как эмоция. Причины ненависти. Последствия ненависти для личности и для окружающих. Как бороться с ненавистью?

# Тема 22. Кто виноват (1 ч.)

Вина и чувство вины. Вред чувства вины для личности. Обвинение других. Самообвинение. Обсуждение эмоций, возникающих при обвинении себя и других.

# Тема 23. Агрессия и драки (2 ч.)

Агрессия. Прямая и косвенная агрессия. Агрессивность. Агрессивное поведение. Последствия агрессивного поведения. Диагностика агрессивности. Снижение агрессивности.

# Тема 24. Что такое риск (1 ч.)

Риск и склонность к риску. Рискованное поведение.

# Тема 25. Эгоизм (1 ч.)

Что такое «эгоизм»? Возрастные особенности проявления эгоизма. Все ли люди эгоистичны? Польза и вред эгоизма. Эгоизм и альтруизм.

# Тема 26. Заключительное занятие (1 ч.)

Подведение итогов пройденного за год. Обобщение полученных знаний.

**Учебно-тематическое планирование 7 класс (36 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Тип урока** | **примечание** |
|  | **Раздел I. Кто я?** | **18 часов** |  |  |
| 1 | Знакомство. Игра«Путешествие в страну«Психология» | 2 | Комбинированный урок |  |
| 2 | Человек как предмет познания | 1 | Урок усвоения новых знаний |  |
| 3 | Психика и мозг | 1 | Урок усвоения новых знаний |  |
| 4 | Что такое сознание? | 2 | Урок усвоения новых знаний |  |
| 5 | Всѐ ли мы контролируем? | 1 | Комбинированный урок |  |
| 6 | Кто я? Кто мы? | 2 | Комбинированный урок |  |
| 7 | Кто такой подросток? | 2 | Комбинированный урок |  |
| 8 | Наедине с собой | 1 | Комбинированный урок |  |
| 9 | Моѐ уникальное «Я» | 1 | Комбинированный урок |  |
| 10 | Достоинства и недостатки | 2 | Комбинированный урок |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Что обо мне подумают? | 1 | Комбинированный урок |  |
| 12 | Психическое и психологическое здоровье | 2 | Комбинированный урок |  |
|  | **Раздел II. Развитие эмоционального интеллекта** | **18 часов** |  |  |
| 13 | Мои эмоции | 1 | Комбинированный урок |  |
| 14 | Словарь эмоций | 1 | Комбинированный урок |  |
| 15 | Я ничего не боюсь! | 2 | Комбинированный урок |  |
| 16 | Страхи и страшилки | 1 | Комбинированный урок |  |
| 17 | Страх оценки | 1 | Комбинированный урок |  |
| 18 | Побеждаем все тревоги | 3 | Комбинированный урок |  |
| 19 | Обида. Что с ней делать? | 1 | Комбинированный урок |  |
| 20 | Гнев и злость | 1 | Комбинированный урок |  |
| 21 | Я тебя ненавижу | 1 | Комбинированный урок |  |
| 22 | Кто виноват | 1 | Комбинированный урок |  |
| 23 | Агрессия и драки | 2 | Комбинированный урок |  |
| 24 | Что такое риск | 1 | Комбинированный урок |  |
| 25 | Эгоизм | 1 | Комбинированный урок |  |
| 26 | Заключительное занятие | 1 | Комбинированный урок |  |

**Методические рекомендации для подготовки занятий:**

1. Битянова, М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М.Р. Битянова. – СПб: Питер, 2011. – 304 с.
2. Вачков, И. В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
3. Грецов, А. Г. Научись преодолевать стресс / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 56 с.
4. Грецов, А. Г. Раскрой свои способности / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 64 с.
5. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 5-

7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. – Москва: Российский учебник, 2020. – 73 с.

1. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-

11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. – Москва: Российский учебник, 2020. – 73 с.

1. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 700 с.
2. Коломинский, Я. Л. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений / Я.Л. Коломинский. – Москва: АСТ, 2010. – 351 с.
3. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие: для студентов, обучающихся по психол. специальностям / А.Г. Лидерс. – Москва: Академия, 2004. – 249 с.
4. Организация деятельности психолого-педагогических классов: учебно-методическое пособие / сост. Е.В. Астапова, В.С. Басюк, Л.В. Байбородова и [др]. – Москва: Академия Минпросвещения России, 2021. – 392 с.
5. Петровская, Л. А. Общение-Компетентность-Тренинг: Избранные труды / Л.А. Петровская. – Москва: НПФ «Смысл», 2007. – 850 с.
6. Психология. VII класс / [А. Д. Андреева и др.]; под ред. И. В. Дубровиной – Воронеж: МОДЭК, 2008. – 340 с.
7. Психология. VIII класс / [А. Д. Андреева и др.]; под ред. И. В. Дубровиной – Воронеж: МОДЭК, 2008. – 340 с.
8. Психология. IX класс / [А. Д. Андреева и др.]; под ред. И. В. Дубровиной – Воронеж: МОДЭК, 2008. – 340 с.
9. Прутченков, А. С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 638 с.
10. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) [Электронный текст] / О. В. Хухлаева. – Интермедиатор, 2018. – 88 с.
11. Шмелева, И. А. Введение в профессию. Психология: учебное пособие / И.А. Шмелева. – Москва: Эксмо, 2010. – 270 с.