

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 14»
(МБОУ ОШ № 14)**

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05, e-mail:school14@edumonch.ru
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования, утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57 (в редакции приказов от 31.08.18г. № 144; от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-ОД)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционно-развивающего курса «Путь к себе» 5-9 класс
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(задержкой психического развития)

г. Мончегорск

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- сформированная мотивация к труду;
- ответственное отношение к выполнению заданий;
- адекватная самооценка и оценка окружающих людей;
- сформированный самоконтроль на основе развития эмоциональных и волевых качеств;
- умение вести диалог с разными людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- понимание ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- понимание и неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);
- осознанный выбор будущей профессии и адекватная оценка собственных возможностей по реализации жизненных планов;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осмысленного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- продуктивное общение и взаимодействие в процессе совместной деятельности, согласование позиции с другими участниками деятельности, эффективное разрешение и предотвращение конфликтов;
- овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- самостоятельное (при необходимости – с помощью) нахождение способов решения практических задач, применения различных методов познания;
- ориентирование в различных источниках информации, самостоятельное или с помощью; критическое оценивание и интерпретация информации из различных источников;
- овладение языковыми средствами, умениями их адекватного использования в целях общения, устного и письменного представления смысловой программы высказывания, ее оформления;
- определение назначения и функций различных социальных институтов.

Предметные результаты:

- освоение программы учебных предметов на углубленном уровне при сформированной учебной деятельности и высоких познавательных и/или речевых способностях и возможностях;
- освоение программы учебных предметов на базовом уровне при сформированной в целом учебной деятельности и достаточных познавательных, речевых, эмоционально-волевых возможностях;
- освоение элементов учебных предметов на базовом уровне и элементов интегрированных учебных предметов (подростки с когнитивными нарушениями).

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма организации курса внеурочной деятельности: коррекционно- развивающий курс.

Виды деятельности:

- 1) игровая деятельность;

- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) художественное творчество.
- 5) досугово - развлекательная деятельность
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)

5 класс

1. Тема: Правила и безопасность.

- диагностика на уровень тревожности (по Филипсу)

2. Тема: Здравствуй, пятый класс!

- обсуждение темы: новый социальный статус пятиклассника,
- психотехнические игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, развития слухового и зрительного восприятия, внимания «снежный ком», «улыбка», «нос, пол, потолок».
- упр. «Приветствие»

3. Тема: Продолжаем знакомиться.

- обсуждение темы: умеем ли мы знакомиться,
- упр. «Ласковое имя»
- динамическая пауза («Тень», «Будь внимателен»)

4. Тема: Мои друзья.

- беседа о дружбе, умеем ли мы дружить,
- упр. «Находим друзей»

5. Тема: Нравится - не нравится в средней школе.

- беседа о школе,
- упр. «Хорошее, новое»,
- рисунок по инструкции.

6. Тема: Узнай свою школу.

- беседа о школе,
- игра «Мы строим парк»,
- дискуссия «Если не надо в школу»

7. Тема: Мы - исследователи

- интерактивная беседа «Нужно ли знать себя?» определение знаний детей о себе.
- упр. «Угадай-ка»,
- игра «Пойми без слов»

8. Тема: День пятиклассника

- беседа о проблемах и трудностях в учебе у ребят.
- упр. «Без оценок»

9. Разные школы: начальная и средняя.

- беседа о школе,
- творческая работа.

10. Тема: Что поможет мне учиться

- беседа о позитивном отношении к учебе,
- упр. «Найди пару»

11. Тема: Чего я боюсь.

- беседа, на тему страха и способах его преодоления,
- упр. «В центре круга»

12. Тема: Трудно ли быть учителем.

- беседа о профессии учителя, о ее важности и роли в жизни человека,
- упр. «Вспомни и сделай»
- упр. «Сумей понять»

13. Тема: Я и мои цели.

- беседа о построении цели, обдумывание образа желаемого будущего,
- упр. «Жизненные цели».

14. Тема: Мое настоящее и мое будущее.

- беседа на тему о будущем, каким его видят пятиклассники,
- творческая работа.

15. Тема: Адаптация в основной школе.

- диагностика на уровень тревожности (школа зверей)

16. Тема: Что я знаю о себе.

- беседа на тему личностные качества человека,
- упр. «Орехи»

17. Тема: Мое тело.

- беседа о физиологии и психологии человека,
- упр. « Я отлично умею...»

18. Тема: Личное пространство.

- беседа о психологической безопасности, определение собственного места,
- упр. « В центре круга»

19. Тема: Я и мой внутренний мир.

- беседа о неповторимости внутреннего мира каждого человека,
- творческая работа « Мой портрет в лучах солнца»

20. Тема: Конфликт и мои чувства.

- беседа о чувствах, вызванных конфликтными ситуациями,
- упр. «Ссора».

21. Тема: Наши чувства.

- беседа о понятии чувства, его видах, выражения различными способами,
- упр. «Без маски»

22. Тема: Говорим о своих чувствах.

- беседа о выражении своих чувств,
- упр. «Работа с чувствами»

23. Тема: Застенчивость и неуверенность.

- беседа о чувстве застенчивости и неуверенности у учащихся,
- упр. «Волшебный стул»

24. Тема: Право на обиду.

- беседа о чувстве обиды
- игра ассоциация «Обида»

25. Тема: Как победить своего «дракона»

- беседа о преодолении обиды, о чувствах других людей,
- упр. «Посочувствуй другому»

26. Тема: Мои сильные стороны.

- беседа о положительных качествах личности и характера человека,
- упр. «Ярмарка достоинств»

27. Тема: Мои слабые стороны.

- беседа о слабых сторонах личности,
- упр. «Мои недостатки»

28. Тема: Я творец своей жизни.

- обсуждение темы,
- упр. «Слова, описывающие меня»

29. Тема: Коллаж .

- коллективная творческая работа.

30. Тема: Начинаем общаться.

- обсуждение темы,
- упражнение «Стыковка»

31. Тема: Эмоции и чувства людей.

- обсуждение темы,
 - творческая работа «Цвет эмоций»
- 32. Тема: Эти «странные» люди.**
- обсуждение темы,
 - упр. «Мы разные, но мы похожи»
- 33. Тема: Эмоции и поведение людей.**
- обсуждение темы,
 - упр. «Эмоциональный дневник»
- 34. Тема: Действуем вместе (итоговая диагностика).**

6 класс

- 1. Тема: Моя личность**
Диагностика личностных качеств учащихся (Айзенк)
- 2. Тема: Что я хочу рассказать о себе**
- обсуждение темы, представление своих лучших качеств личности,
 - упр. «Ласковое имя»
- 3. Тема: Творческая личность**
- Упр. «Футболка с надписью»,
 - упр. «Гусеница»
- 4. Тема: Я и другие**
- беседа о взаимоотношениях друг с другом,
 - упр. «Ладушки»
- 5. Тема: Самооценка**
- обсуждение темы,
 - Упр. «10 Я»
- 6. Тема: Самоуважение**
- беседа о уважении и самоуважении в жизни человека,
 - упр. «Да- нет»
- 7. Тема: Уверенность в себе**
- работа со сказкой, источники уверенности в себе,
 - упр. « Я могу»,
 - упр. «Король и Королева»
- 8. Тема: Уверенность в себе**
- Ознакомить обучающихся с понятием «тренинг».
 - тренинг повышения уверенности в себе.
- 9. Тема: Какого человека мы называем неуверенным в себе**
- беседа о неуверенности, в чем неуверенность мешает в жизни человеку, способы повышения уверенности,
 - упр. «Слепой и поводырь»,
 - упр. «Стань уверен»
- 10. Тема: Уверенность и уважение к другим**
- беседа о качествах и их сочетании,
 - упр. «Дотронуться до»
- 11. Тема: Мое отношение к другим**
- Беседа с участниками тренинга на тему: «Секреты общения с людьми».
 - упр. «Волшебные туфли»
- 12. Тема: Общение в классе**
- Упражнение-энергизатор на физическое взаимодействие «Фруктовый салат».
- 13. Тема: Общение в обществе**
- обсуждение темы, нравственные и моральные нормы общения,
 - Упр. « Возьми и передай»
- 14. Тема: Мы понимаем друг друга**

- беседа о том, как мы понимаем друг друга, что нам в этом помогает,
 - Упр. «Веселые пантомимки»
- 15. Тема: Взаимодействие с окружающим миром**
- беседа о многообразии окружающего и нашего места в нем,
 - упр.»Режиссеры»
- 16. Тема: Эмоции в жизни человека**
- обсуждение темы, роль и значение эмоций,
 - упр. Дерево»,
 - упр. «Смешинка»
- 17. Тема: Мои эмоции**
- беседа с ребятами о различных проявлениях эмоций,
 - рисунок своей эмоции.
- 18. Тема: Положительные и отрицательные эмоции**
- обсуждение положительных и отрицательных эмоций,
 - упр. «Разведчик»
- 19. Тема: Что такое чувства**
- беседа о чувствах, какие они,
 - упр. «Воздушный шар»,
 - упр. «Страшилки»
- 20. Тема: Мой портрет глазами класса (проективная методика)**
- рисуночный тест «Портрет»
- 21. Тема: Какое бывает настроение**
- обсуждение о настроении всего коллектива и каждого в отдельности,
 - упр. «Чепуха»
- 22. Тема: Как преодолеть плохое настроение**
- беседа о способах улучшения плохого настроения,
 - игра «Превращение»
- 23. Тема: «Да здравствует хорошее настроение!»**
- обсуждение какими способами можно улучшить свое настроение,
 - упр. Релаксация «Настроение»
- 24. Тема: Что такое стресс**
- беседа о стрессе, стрессовых ситуациях, психическом здоровье человека,
 - упр. «Включи воображение»
- 25. Тема: Как справиться со стрессовой ситуацией**
- обсуждение о способах и приемах снятия стресса,
 - тренинг «Даем друг другу советы»
- 26. Тема: Как справиться со стрессовой ситуацией**
- беседа о приемах и методах снятия эмоционального напряжения,
 - игра «Солнце и планеты»
- 27. Тема: Мое место в мире подростков**
- беседа о собственном месте среди сверстников,
 - упр. «Волшебная рука»
- 28. Тема: Мое место в мире взрослых**
- обсуждение о значимости собственного места в кругу взрослых,
 - упр. «Значимый человек»
- 29. Тема: Ответственность и принятие решений**
- беседа о последствиях за совершенные действия, влечение ответственности,
 - упр. «Драка»,
 - упр. «Ящик с обидами»
- 30. Тема: Ответственность и принятие решений**
- упр. «Ковер мира»,
 - упр. «Коробка переживаний»

31. Тема: Ценности и жизненный путь человека

- беседа о ценностях человечества в целом,
- упр. «Три лица»

32. Тема: Что такое ценности

- обсуждение о жизненных ценностях,
- упр. «Копилка хороших поступков»

33. Тема: Мои ценности

- беседа о личных ценностях,
- упр. «запомни успех»
- **Подведение итогов (сочинение на тему «Мое будущее»)**

7 класс

1.Тема: Я - подросток.

- обсуждение правил групповой работы.
- определение уровня самооценки.

2.Тема: Как узнать эмоцию.

- обсуждение темы, что такое эмоция.
- игра «Радуга эмоций»

3.Тема: Я – наблюдатель.

- обсуждение темы,
- упр. « Передай эмоцию»

4.Тема: Мои эмоции.

- обсуждение темы,
- тест «Ваши эмоции»

5.Тема: Эмоциональный словарь.

- обсуждение темы,
- упр. «Азбука эмоций»

6.Тема: Чувства «полезные» и «вредные».

- обсуждение темы,
- упр. «Польза и вред эмоций»

7.Тема: Сказка «Страна Чувств».

- обсуждение темы,
- упр. « В гостях у сказки»

8.Тема: Нужно ли управлять своими эмоциями?

- обсуждение темы,
- упр. «Чудо-острова»

9.Тема: Что такое «запретные чувства»?

- обсуждение по теме,
- упр. «Экспресс-эксперимент», упр. «Айсберг»

10.Тема: Какие чувства мы скрываем?

- обсуждение по теме,
- упр. «Подвиг искренности», упр. «Копилка ситуаций»

11.Тема: Маска.

- обсуждение по теме,
- упр. «Маска»

12.Тема: Я в «бумажном зеркале».

- практическое занятие (диагностический этап).

13. Тема: Бумажное отражение.

- практическое занятие (рефлексивный этап).

14.Тема: Что такое страх?

- обсуждение по теме,
- проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

15.Тема: Страхи и страшилки.

- обсуждение темы,
- проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

16.Тема: Страшная-страшная сказка.

- обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении;
- проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

17.Тема: Побеждаем все тревоги.

- обсуждение темы,
- упр. «Нарисуй свой страх», упр. «Победа над страхом»

18.Тема: А что они обо мне подумают.

- беседа о собственных страхах оценки и самооценки,
- разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

19.Тема: Страх оценки.

- беседа о подростковых страхах,
- разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

20.Тема: Злость и агрессия.

- беседа о злости, отношении подростков к собственному опыту агрессии.
- Упр. «Закрашивание человечка»

21.Тема: Как справиться со злостью?

- беседа о способах разрядки агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
- Упр. «Обзывалки»

22. Тема: Лист гнева.

- обучение способам безопасной разрядки агрессии.
- создание листа гнева.

23.Тема: Обида.

- дискуссия с подростками о психологической природе обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.
- Упр. « В центре круга»

24.Тема: Как простить обиду?

- беседа с подростками о обиде и возможностях ее разрядки.
- Упр.»Баржа»

25.Тема: Ах, в чем я виноват?

- экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций.
- создание условий для тренинга эмпатических навыков.

26.Тема: Что такое эмпатия?

- экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций.
- создание условий для тренинга эмпатических навыков.

27.Тема: Зачем мне нужна эмпатия?

- исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.

28.Тема: Развиваем эмпатию.

- развитие эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

29. Тема: Еще раз про эмпатию.

- развитие эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

30.Тема: Эмпатия в действии.

- развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

31.Тема: Способы выражения чувств.

- анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации.
- формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

32.Тема: Тренировка «Я – высказываний».

- беседа о навыках формулирования «Я - высказываний».

33.Тема: Compliments.

- беседа о развитии у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

34.Тема: Подведение итогов.

- творческое задание «Рисуем психологию»

8 класс

1.Тема: Я – подросток.

- Определение уровня самооценки

2. Тема: Наедине с собой?

- Обсуждение
- Упражнение «Гомеостат»
- Упражнение «Герб»

3. Тема: Что я знаю о себе

- Упражнение «Считаем вместе»
- Упражнение «Двадцать Я»

4. Тема: Мое имя.

- Обсуждение.
- Упражнение «Сочинение сказки»
- Упражнение « Дорису – ка»

5. Тема: Мои имена.

- Упражнение « Мои имена»
- Упражнение « Что в имени тебе моем»

6.Тема: Мое уникальное «Я»

- Обсуждение.
- Упражнение «Добрая волшебница»

7.Тема: Я глазами других

- Упражнение « Постройся по....»
- Упражнение «Кто ты?»

8. Тема: Как меня видят другие?

- Обсуждается вопрос.
- Упражнение «Глазами других»

9. Тема: Мои достоинства и недостатки

- Обсуждение.
- Упражнение «Мои достоинства и недостатки»
- Упражнение «Соринка в чужом глазу»

10. Тема: Мои « плюсы и минусы со стороны»

- Упражнение « Что обо мне сказали»
- Упражнение «Обратная связь»
- Упражнение «Скажи о себе что –нибудь хорошее»

11. Тема: Мои недостатки

- Обсуждение.
- Упражнение «Сказка по кругу»
- Упражнение «Карикатура»

12. Тема: Как превратить недостатки в достоинства?

- Обсуждение.
- Упражнение «Превращение»
- Упражнение « Брачное объявление»

13. Тема: Мои ценности

- Обсуждение
- Упражнение «Мои ценности»

14. Тема: Наши ценности

- Обсуждение

- Упражнение «Дом»

15. Тема: Я в «Бумажном зеркале»

- Процедура тестирования

- Тест Кэттелла

- Текст опросника

16. Тема: « Отражение»

- Упражнение «Угадай – ка!»

17.Тема: Как я выгляжу?

- Игра « Встаньте те, кто...»

-Упражнение «Идеал»

18. Тема: Как я выгляжу? (продолжение)

-Упражнение «Кривое зеркало»

-Упражнение «Недостатки внешности и ее достоинства»

Домашнее задание.

19. Тема: Планирование времени

- Обсуждается вопрос

- Упражнение «Мое настоящее»

20. Тема: Время взрослеть

- Обсуждение.

- Упражнение « Перспективы».

21. Тема: Моя будущая профессия

- Игра « Профессиональные ассоциации»

-Упражнение «Журналист»

22. Тема: Моя семья

-Упражнение «Генеалогическое дерево» .

- Упражнение «Семейные фотографии»

23. Тема: « Трудные дети» и « трудные родители»

- Обсуждение « Копилка семейных трудностей»

-Упражнение « Трудные родители и трудные дети»

24. Тема: Мои права в семье

-Обсуждение. « Идеальное отношение в семье»

-Упражнение «Мои права».

25. Тема: Что такое дружба

-Упражнение «Ассоциации».

-Упражнение «Ищу друга».

26. Тема: Мужчины и женщины

- Обсуждение противоположности мужской и женской природы.

-Упражнение «« Коллаж»

27. Тема: Я -... (тема дописывается каждым индивидуально: «Я – мужчина», «Я – женщина»)

-Упражнение « Кино про жизнь»

-Упражнение «Открытки»

28. Тема: Что такое любовь?

- Обсуждение.

-Упражнение «Сиамские близнецы»

29. Тема: Рисковать или не рисковать?

- Обсуждение. Что значит рисковать? Зачем люди рискуют?

-Упражнение « Казино»

30. Тема: Что такое уверенность в себе.

-Упражнение «Пальцы»

-Упражнение« Три портрета»

-Упражнение «Геометрия уверенности»

- Рефлексия упражнения

31. Тема: Чем уверенность отличается от самоуверенности.

- Тренинг оптимального самоутверждения.

-Упражнение «Просьба и отказ».

- Упражнение «Уверенное поведение».

32. Тема: Умение сказать « нет»

- Обсуждение.

-Упражнение «Волк и семеро козлят».

Индивидуальная работа в тетради.

33. Тема: Тренируем уверенность в себе

- Обсуждение.

-Упражнение «Лошадь»

Индивидуальная работа в тетради.

34. Тема: Подведение итогов

- Обсуждение

-Упражнение « Я желаю сам себе».

-Упражнение « Комплимент».

Индивидуальная работа.

9 класс

1.Тема: Твоя профессиональная карьера.

- обсуждение темы профессиональной карьеры,

- практическая работа. Знакомство с дневником выбора профессии.

2. Тема: Внутренний мир человека и возможности его познания.

- обсуждение о психологии как науке, изучающей внутренний психологический мир человека.

- практическая работа. Составление «дерева» психологических качеств личности.

3. Тема: Представления о себе и выборе профессии

- образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

- диагностические процедуры. Методика «Кто я»

4. Тема: Представления о себе и выборе профессии

- развивающие процедуры. Методика «Произвольное самописание» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и идеального «я»).

5. Тема: Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»)

- обсуждение темы «Хочу» - склонности, желания, интересы личности;

«могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» - потребности рынка труда в кадрах.

6.Тема: Секреты выбора профессии

- обсуждение: типичные ошибки при выборе профессии.

- профессиональные намерения и личный профессиональный план.

7. Тема: Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)

- обсуждение темы: потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

Индивидуальные интересы.

- диагностические процедуры. Карта интересов; опросник профессиональной готовности.

8.Тема: Склонности и интересы в профессиональном выборе.

-обсуждение темы: профессиональные намерения.

- развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

9.Тема: Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)

-обсуждение профпригодности, профессионально важные качества, активная роль личности при выборе профессии.

- диагностические процедуры. Методика самооценки индивидуальных особенностей.

10.Тема: Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)

- практическая работа. Знакомство с описаниями профессий.

11.Тема: Социальные проблемы труда («надо»)

- обсуждение: общественное разделение труда, территориальное разделение труда, формы разделения труда на предприятии, социальные перемещения, содержание и характер трудовых функций.

- развивающие процедуры. Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?»

12.Тема: Профессионализация. Специализация. Квалификация.

- обсуждение цели труда и его результаты, умственный и физический труд, характер труда, культура труда.

- практическая работа. Определить, в деятельности каких профессионалов преобладает труд сложный, простой, умственный, физический (предлагается перечень профессий).

13. Тема: Процесс и условия труда

- обсуждение: современные требования к труду, предметы и средства труда, условия труда.

- практическая работа. Письменная работа на тему «Труд в современном обществе» с последующим обсуждением.

14. Тема: Здоровье и выбор профессии

- обсуждение учета состояния здоровья при выборе профессии, понятие «неблагоприятные производственные факторы», типы профессий по медицинским противопоказаниям, укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.

- практическая работа. Работа с «Анкетой здоровья» и нормативными документами по охране труда.

15. Тема: Свойства нервной системы в профессиональной деятельности

- общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность).

16. Тема: Свойства нервной системы в профессиональной деятельности

- ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности.

- диагностические процедуры. Теппинг – тест; проба Ланчиса.

17. Тема: Темперамент в профессиональном становлении личности

- общее представление о темпераменте, психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

- диагностические процедуры. Опросник Айзенка.

18.Тема: Психологические состояния в трудовом процессе.

(монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска)

- развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».

- практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях.

19. Тема: Ведущие отношения личности и типы профессий

- беседа на темы: отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией), отношение к людям (профессиональные взаимоотношения), отношение к самому себе.

- диагностические процедуры. Опросники «Ориентировочная анкета», «Отношение к другому человеку как к ценности».

20. Тема: Особенности самовосприятия и самооценивания.

- беседа об отношении к предметному миру.
- развивающие процедуры. Деловая игра «Модель идеального города».

21. Тема: Эмоциональные состояния личности

- обсуждение эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрации, стрессовые состояния).

- диагностические процедуры. Опросник «Беспокойство – тревога», методика «Незаконченные предложения».

22. Тема: Эмоциональные состояния личности

- развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

- практическая работа. Самонаблюдение за динамикой настроения.

23. Тема: Волевые качества личности

- беседа о специфике волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого, условия развития воли.

- диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?».

24. Тема: Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

- практическая работа. Выполнение упражнений по воспитанию воли.

25. Тема: Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда

- обсуждение темы: способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда.

26. Тема: Способность к запоминанию

- общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти.

- диагностические процедуры. Методики «Воспроизведение рядов цифр» (выявление объема кратковременной слуховой памяти); «Ассоциативное воспроизведение содержания понятий» (выявление объема долговременной словесной памяти).

- развивающие процедуры. Сравнительный анализ эффективности механического и смыслового запоминания; психотехнические игры «Бег ассоциаций», «Домино».

27. Тема: Способность быть внимательным

- общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания.

- диагностические процедуры. Методики «Перепутанные линии», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

- развивающие процедуры. Психотехнические игры «Муха», «Хромая обезьяна».

28. Тема: Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями

- обсуждение: способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда. Основные типы связей.

- диагностические процедуры Методики «Выявление сущностных связей между понятиями», «Сложные ассоциации».

- развивающие процедуры. Методики «Способы использования предмета», «Невозможные ситуации», «Путешествие в прошлые и будущие состояния предмета».

29. Тема: Способность изменять способы интеллектуальной деятельности

-обсуждение: психологическая характеристика ригидности (гибкости) интеллектуальной деятельности.

Познавательные «барьеры» в различных типах профессий, возможности их преодоления. Способность к ломке шаблонных связей как условие оригинальности интеллектуальной деятельности.

- диагностические процедуры. Методика решения серии арифметических задач», работа с текстом, имеющим противоречие.
- развивающие процедуры. Решение задачи «9 точек», методика «Разрыв привычных связей».

30. Тема: Многообразие мира профессий

- беседа о труде в жизни человека и общества, разнообразии профессий, развитие личности и профессиональное самоопределение, профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.
- практическая работа. Составление словаря профессий.

31. Тема: Анализ профессий

- обсуждение: предмет труда, цели труда, средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

32. Тема: Основные признаки профессиональной деятельности

- практическая работа. Конкурс «Угадай профессию».

33. Тема: Классификация профессий

- обсуждение способов классификации профессий. Профессии типа «человек-человек», «человек – техника», «человек – природа», «человек – знаковая система», «человек – художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности.
- практическая работа. Составление формул профессий.

34. Тема: Обобщающее занятие

- практическая работа. Анализ личного профессионального плана.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема урока	Контроль	Количество часов
1.	Правила и безопасность.	Диагностика	1
2.	«Здравствуй, пятый класс!»	Психотехнические игры и упражнения	1
3.	Продолжаем знакомиться.	Выполнение упражнений	1
4.	Мои друзья.	Беседа	1
5.	Нравится – не нравится в средней школе.	Рисунок по инструкции	1
6.	Узнай свою школу.	Дискуссия	1
7.	«Мы – исследователи!»	Интерактивная беседа	1
8.	«День пятиклассника»	Беседа	1
9.	Такие разные школы: начальная и средняя.	Творческая работа	1
10.	Что поможет мне учиться.	Выполнение упражнений	1
11.	Чего я боюсь.	Выполнение упражнений	1
12.	Трудно ли быть учителем.	Выполнение упражнений	1
13.	Я и мои цели.	Выполнение упражнений	1
14.	Мое настоящее и мое будущее.	Творческая работа	1
15.	Адаптация к основной школе.	Диагностика	1
16.	Что я знаю о себе.	Беседа	1
17.	Мое тело.	Беседа	1
18.	Личное пространство.	Выполнение упражнений	1

19.	Я и мой внутренний мир.	Творческая работа	1
20.	Конфликт и мои чувства.	Выполнение упражнений	1
21.	Наши чувства.	Беседа	1
22.	Говорим о своих чувствах.	Беседа	1
23.	Застенчивость и неуверенность.	Беседа	1
24.	Право на обиду.	Игра ассоциация	1
25.	Как победить своего «дракона».	Выполнение упражнений	1
26.	Мои сильные стороны.	Беседа	1
27.	Мои слабые стороны.	Беседа	1
28.	Я – творец своей жизни	Выполнение упражнений	1
29.	Коллаж.	Коллективная творческая работа	1
30.	Начинаем общаться.	Выполнение упражнений	1
31.	Эмоции и чувства людей.	Творческая работа	1
32.	Эти «странные» люди.	Выполнение упражнений	1
33.	Эмоции и поведение людей.	Выполнение упражнений	1
34.	Действуем вместе.	Диагностика	1

6 класс

№	Тема занятия	Контроль	Количество часов
1.	Моя личность	Вводная диагностика	1
2.	Что я хочу рассказать о себе другим	Беседа	1
3.	Творческая личность	Выполнение упражнений	1
4.	Я и другие	Беседа	1
5.	Самооценка	Беседа	1
6.	Самоуважение	Беседа	1
7.	Уверенность в себе	Беседа	1
8.	Уверенность в себе	Участие в тренинге	1
9.	Какого человека мы называем неуверенным в себе	Выполнение упражнений	1
10.	Уверенность и уважение к другим	Беседа	1
11.	Мое отношение к другим	Беседа	1
12.	Общение в классе	Выполнение упражнений	1
13.	Общение в обществе	Выполнение упражнений	1
14.	Мы понимаем друг друга	Беседа	1
15.	Взаимодействие с окружающим миром	Беседа	1
16.	Эмоции в жизни человека	Выполнение упражнений	1
17.	Мои эмоции	Рисунок своей эмоции	1
18.	Положительные и отрицательные эмоции	Выполнение упражнений	1
19.	Что такое чувства	Беседа	1
20.	Мой портрет глазами класса	Проективная методика	1
21.	Какое бывает настроение	Выполнение упражнений	1
22.	Как преодолеть плохое настроение	Выполнение упражнений	1
23.	«Да здравствует хорошее настроение!»	Выполнение упражнений	1

24.	Что такое стресс	Беседа	1
25.	Как справиться со стрессовой ситуацией	Выполнение упражнений	1
26.	Как справиться со стрессовой ситуацией (прод.)	Выполнение упражнений	1
27.	Мое место в мире подростков	Беседа	1
28.	Мое место в мире взрослых	Беседа	1
29.	Ответственность и принятие решений	Выполнение упражнений	1
30.	Ответственность и принятие решений	Выполнение упражнений	1
31.	Ценности и жизненный путь человека	Беседа	1
32.	Что такое ценности	Беседа	1
33.	Мои ценности	Выполнение упражнений	1
34.	Подведение итогов	Рисуем психологию	1

7 класс

№	Тема занятия	Контроль	Количество часов
1.	Что значит – «я подросток».	Вводная диагностика	1
2.	Как узнать эмоцию?	Игра	1
3.	Я – наблюдатель.	Беседа	1
4.	Мои эмоции.	Диагностика	1
5.	Эмоциональный словарь.	Беседа	1
6.	Чувства «полезные» «вредные».	Выполнение упражнений	1
7.	Сказка «Страна Чувств».	Анализ сказки	1
8.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	Выполнение упражнений	1
9.	Что такое «запретные чувства»?	Выполнение упражнений	1
10.	Какие чувства мы скрываем?	Выполнение упражнений	1
11.	Маска.	Беседа	1
12.	Я в «бумажном зеркале».	Диагностика	1
13.	Бумажное отражение.	Выполнение упражнений	1
14.	Что такое страх?	Проективная проработка	1
15.	Страхи и страшилки.	Проективная проработка	1
16.	Страшная-страшная сказка.	Проективная проработка	1
17.	Побеждаем все тревоги.	Выполнение упражнений	1
18.	А что они обо мне подумают.	Выполнение упражнений	1
19.	Страх оценки.	Выполнение упражнений	1
20.	Злость и агрессия	Опросник Басса-Дарки	1
21.	Как справиться со злостью?	Выполнение упражнений	1
22.	Лист гнева.	Создание листа гнева	1
23.	Обида.	Участие в дискуссии	1
24.	Как простить обиду.	Выполнение упражнений	1
25.	Ах, в чем я виноват.	Экспресс – диагностика	1
26.	Что такое эмпатия?	Экспресс – диагностика	1
27.	Зачем мне нужна эмпатия?	Психодиагностика	1
28.	Развиваем эмпатию.	Выполнение упражнений	1

29.	Еще раз про эмпатию.	Выполнение упражнений	1
30.	Эмпатия в действии.	Выполнение упражнений	1
31.	Способы выражения чувств.	Выполнение упражнений	1
32.	Тренировка «Я – высказываний».	Беседа	1
33.	Комплименты.	Беседа	1
34.	Подведение итогов.	Рисуем психологию Диагностика	1

8 класс

№	Тема занятия	Контроль	Количество часов
1.	«Я – подросток»	Диагностика	1
2.	Наедине с собой	Беседа	1
3.	Что я знаю о себе	Выполнение упражнений	1
4.	Мое имя	Выполнение упражнений	1
5.	Мои имена	Выполнение упражнений	1
6.	Мое уникальное «Я»	Беседа	1
7.	Я глазами других	Выполнение упражнений	1
8.	Как меня видят другие?	Беседа	1
9.	Мои достоинства и недостатки	Выполнение упражнений	1
10.	Мои «Плюсы» и «Минусы со стороны»	Выполнение упражнений	1
11.	Мои недостатки	Анализ сказки	1
12.	Как превратить недостатки в достоинства?	Выполнение упражнений	1
13.	Мои ценности. Наши ценности.	Выполнение упражнений	1
14.	Я в «бумажном зеркале».	Тест Кэттелла	1
15.	Отражение	Выполнение упражнений	1
16.	Как я выгляжу	Выполнение упражнений	1
17.	Как я выгляжу	Выполнение упражнений	1
18.	Планирование времени	Беседа	1
19.	Время взрослеть.	Беседа	1
20.	Моя будущая профессия.	Диагностика	1
21.	Моя семья.	Выполнение упражнений	1
22.	«Трудные дети» и «трудные родители»	Выполнение упражнений	1
23.	Мои права в семье	Выполнение упражнений	1
24.	Что такое дружба	Выполнение упражнений	1
25.	Мужчины и женщины	Коллективная творческая работа	1
26.	Я - мужчина. Я – женщина.	Выполнение упражнений	1
27.	Что такое любовь?	Беседа	1
28.	Рисковать или не рисковать?	Выполнение упражнений	1
29.	Что такое уверенность в себе.	Выполнение упражнений	1
30.	Чем уверенность отличается от самоуверенности	Участие в тренинге	1
31.	Умение сказать «нет»	Выполнение упражнений	1
32.	Тренируем уверенность в себе	Выполнение упражнений	1

33.	Уверенное выступление	Выступление	1
34.	Подведение итогов	Диагностика	1

9 класс

№	Тема занятия	Контроль	Количество часов
1.	Знакомство с дневником выбора профессии	Диагностика	1
2.	Внутренний мир человека и возможности его познания	Составление «дерева»	1
3.	Представления о себе и выборе профессии	Диагностика	1
4.	Представление о себе и выборе профессии	Диагностика	1
5.	Секреты выбора профессии	Беседа	1
6.	Секреты выбора профессии	Составление личного плана	1
7.	Склонности и интересы в профессиональном выборе	Диагностика	1
8.	Склонности и интересы в профессиональном выборе	Беседа	1
9.	Возможности личности в профессиональной деятельности	Диагностика	1
10.	Возможности личности в профессиональной деятельности	Беседа	1
11.	Социальные проблемы труда	Игровая дискуссия	1
12.	Профессионализация. Специализация. Квалификация.	Анализ ситуаций	1
13.	Процесс и условия труда	Письменная работа	1
14.	Здоровье и выбор профессии	Письменная работа	1
15.	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности	Беседа	1
16.	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности	Диагностика	1
17.	Темперамент в профессиональном становлении личности	Диагностика	1
18.	Психологические состояния в трудовом процессе	Анализ ситуаций	1
19.	Ведущие отношения личности и типы профессий	Диагностика	1
20.	Особенности самовосприятия и самооценивания	Диагностика	1
21.	Эмоциональные состояния личности	Диагностика	1
22.	Эмоциональные состояния личности	Практическая работа	1
23.	Волевые качества личности	Диагностика	1
24.	Роль воли в процессе принятия профессиональных решений	Практическая работа	1
25.	Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда	Беседа	1
26.	Способность к запоминанию	Диагностика	1
27.	Способность быть внимательным	Диагностика	1

28.	Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями	Диагностика	1
29.	Способность изменять способы интеллектуальной деятельности	Диагностика	1
30.	Многообразии мира профессий	Практическая работа	1
31.	Анализ профессий	Беседа	1
32.	Основные признаки профессиональной деятельности	Практическая работа	1
33.	Классификация профессий	Практическая работа	1
34.	Обобщающее занятие	Диагностика	1