**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Дата** | | | | | |
| **План** | **Факт** | | | | |
| **5 класс «Я начинаю меняться»**:  Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе. | | | | | | | | |
| **1** | **Введение в мир психологии**  Зачем человеку занятия психологией? | **2** | 4.09; 11.09 | |  | | | |
| **2** | **Я – это Я**  Кто я, какой я?  Я – могу.  Я нужен!  Я мечтаю.  Я – это мои цели.  Я – это мое детство.  Моя семья.  Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 18.09  25.09  2.10.  9.10  16.10  23.10  6.11  13.11 | |  | | | |
| **3** | **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства**  Чувства бывают разные.  Стыдно ли бояться?  Имею ли я право сердиться и обижаться?  Мои чувства. | **1**  **1**  **1**  **1** | 20.11  27.11  4.12  11.12 | |  | | | |
| **4** | **Я и мой внутренний мир**  Каждый видит мир и чувствует по-своему.  Любой внутренний мир ценен и уникален.  Мой внутренний мир. | **1**  **1**  **1** | 18.12  25.12  15.01 | |  | | | |
| **5** | **Кто в ответе за мой внутренний мир?**  Трудные ситуации могут научить меня.  В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.  Личный опыт преодоления трудностей. | **1**  **1**  **1** | 22.01  29.01  5.02 | |  | | | |
| **6** | **Я и Ты**  Я и мои друзья.  У меня есть друг.  Мои друзья.  Я и мои «колючки».  Что такое одиночество?  Я не одинок в этом мире.  Счастье. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 12.02  19.02  26.02  5.03  12.03  19.03  2.04 | | |  | | |
| **7** | **Мы начинаем меняться**  Зачем человеку меняться?  Цель самоизменения.  Ресурсы самоизменения.  План самоизменения.  Изменения в жизни человека.  Заключительное занятие. | **1**  **2**  **2**  **1**  **1**  **1** | 9.04  16.04; 23.04  30.04; 7.05  14.05  21.05  28.05 | | |  | | |
| **Всего за 5 класс: 35 ч.** | | | | | | | | |
| **6 класс «Я повзрослел»:**  Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии. | | | | | | | | |
| **1** | **Агрессия и ее роль в развитии человека**  Мир чувств.  Я повзрослел.  Я повзрослел (продолжение).  У меня появилась агрессия.  Как выглядит агрессивный человек?  Как звучит агрессия?  Конструктивное реагирование на агрессию.  Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).  Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.  Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение).  Учимся договариваться.  Учимся договариваться (продолжение). | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 2.09  9.09  16.09  23.09  30.09  7.10  14.10  21.10  11.11  18.11  25.11  2.12 | | |  | | |
| **2** | **Уверенность в себе и ее роль в развитии человека**  Зачем человеку нужна уверенность в себе?  Источники уверенности в себе.  Источники уверенности в себе (продолжение).  Какого человека мы называем неуверенным в себе?  Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)  Я становлюсь увереннее.  Уверенность и самоуважение.  Уверенность и самоуважение (продолжение).  Уверенность и уважение к другим.  Уверенность и уважение к другим (продолжение).  Уверенность в себе и милосердие.  Уверенность в себе и непокорность.  Уверенность в себе. Игры с именем. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 9.12  16.12  23.12  13.01  20.01  27.01  3.02  10.02  17.02  24.02  3.03  10.03  17.03 | | |  | | |
| **3** | **Конфликты и их роль в усилении Я**  Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.  Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.  Конструктивное разрешение конфликтов.  Готовность к разрешению конфликта. | **1**  **2**  **1**  **1** | 31.03  7.04;  14.04  21.04  28.04 | | |  | | |
| **4** | **Ценности и их роль в жизни человека**  Что такое ценности?  Ценности и жизненный путь человека.  Мои ценности.  Заключительное занятие. | **1**  **1**  **1**  **1** | 5.05  12.05  19.05  26.05 | | |  | | |
| **Всего за 6 класс: 34 ч.** | | | | | | | | |
| **7 класс «Я и другие»:**  Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими. | | | | | | | | |
| **1** | **Эмоциональная сфера человека**  Почему нам нужно изучать чувства.  Основные законы психологии эмоций.  Запреты на чувства.  Запреты на чувства. Страх  Запреты на чувства. Гнев и агрессия  Запреты на чувства. Обида  Эффект обратного действия  Передача чувств по наследству  Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций | **1**  **1**  **1**  **1**  **2**  **1**  **1**  **1**  **1** | 3.09  10.09  17.09  24.09  1.10; 8.10  15.10  22.10  5.11.  12.11 | | | | |  |
| **2** | **Социальное восприятие: как узнать другого человека**  Как мы получаем информацию о человеке.  Учимся понимать жесты и позы.  Учимся понимать жесты и позы.  Жесты.  Жесты.  Невербальные признаки обмана.  Понимание причин поведения людей.  Понимание причин поведения людей.  Впечатление, которое мы производим.  Впечатление, которое мы производим.  Из чего складывается впечатление о человеке?  Способы понимания социальной информации.  Способы понимания социальной информации.  Влияние эмоций на познание.  Влияние эмоций на познание.  Обобщение темы. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 19.11  26.11  3.12.  10.12  17.12  24.12  14.01  21.01  28.01  4.02  11.02.  18.02  25.02  4.03  11.03  18.03 | | | | |  |
| **3** | **Межличностная привлекательность: любовь, дружба**  Привлекательность человека.  Взаимность или обоюдная привлекательность.  Дружба. Четыре модели общения.  Романтические отношения или влюбленность.  Любовь.  Половая идентичность и ее развитие у подростков.  Переживание любви.  Что помогает и мешает любви.  Заключительное занятие. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 1.04  8.04  15.04  22.04  29.05  6.05  13.05  20.05  27.05 | | | | |  |
| **Всего за 7 класс: 35 ч.** | | | | | | | | |
| **8 класс «Познаю себя»:**  Содействовать расширению самосознания подростков, предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения | | | | | | | | |
| **1** | **Я-концепция и ее ключевые компоненты**  Я - концепция.  Самоуважение.  Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.  Самоконтроль.  Самоконтроль. Сила воли.  Самоэффективность.  Пол как ключевой аспект Я.  Личностные особенности мужчин и женщин.  Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).  Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.  Личностные особенности мужчин и женщин:посоветуй себе.  Личностные особенности мужчин и женщин:мы такие разные.  Картина моей личности. Окно Джо Гарри.  Реальное, идеальное, социальное – Я. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **2**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 1.09  8.09  15.09  22.09  29.09  6.10  13.10  20.10  3.11; 10.11  17.11  24.11  1.12  8.12  15.12 | | | |  | |
| **2** | **Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель**  Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.  Внутренний Ребенок: какой он?  Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.  Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.  Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.  Мои три эго-состояния (арт-техника). | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 22.12  12.01  19.01  26.01  2.02  9.02 | | | |  | |
| **3** | **Эмоциональный мир человека**  Эмоции и чувства.  Психические состояния и их свойства.  Напряжение.  Настроение.  Настроение и активность человека.  Как управлять своим состоянием.  Как изменить состояние.  Возрастной аспект состояний: состояния подростков.  Стресс.  Стресс. (продолжение)  Мои ресурсы. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 16.02  2.03  9.03  16.03  30.03  6.04  13.04  20.04  27.04  4.05  11.05 | | | |  | |
| **4** | **Мотивационная сфера личности**  Мотивация помощи и альтруистического поведения.  Заключительное занятие. | **1**  **1** | 18.05  25.05 | | | |  | |
| **Всего за 8 класс**: **34 ч.** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 класс «Мир начинается с меня»:**  Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия | | | | |
| **1** | **Вводно-мотивационная тема**  Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).  Я-автор событий в своей жизни. | **1** | 4.09 |  |
| **2** | **Общение – это…**  Общение- это…  Учимся слушать.  Техники активного слушания.  Ораторами не рождаются.  Язык жестов.  Детектор лжи.  Манипуляция. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 11.09  18.09  25.09  3.10  9.10  16.10  23.10 |  |
| **3** | **Характер**  Психология характера.  Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты. | **2** | 6.11  13.11 |  |
| **4** | **Поведение**  Что такое поведение | **1** | 20.11 |  |
| **5** | **Самооценка**  Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.  Поверь в себя. | **2** | 27.11;  4.12 |  |
| **6** | **Эмоции и чувства**  Мир эмоций.  В поисках мирного выражения чувств. | **2** | 11.12;  18.12 |  |
| **7** | **Технология успеха**  Выявление лидерских качеств.  Достижение успеха.  От самоопределения к самореализации.  Судно, на котором я плыву.  Как правильно писать резюме.  Психология менеджмента.  Менеджер своей жизни.  Школа самопрезентации.  Самопрезентация.  Азбука делового человека.  Редакция примет на работу.  Принятие решений. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 25.12  15.01  22.01  29.01  5.02  12.02  19.02  26.02  5.03  12.03  19.03  2.04 |  |
| **8** | **На пороге взрослой жизни**  Прошлое-настоящее-будущее.  На пороге взрослой жизни**.** | **1**  **1** | 9.04  16.04 |  |
| **9** | **Мир начинается с тебя**  Мир начинается с тебя.  Карта внутренней страны.  На острове Радости и Успеха.  Сказочными тропами счастья.  Заключительное занятие. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | 23.04  30.04  7.05  14.05  21.05 |  |
| **Всего за 9 класс: 34 ч.** | | | | |