

Рассмотрено»
руководитель ШМО
_____ М.Р.Тимербаева
Протокол № _____
от «_____» августа 2024г.

«Утверждаю»
Директор школы:
_____ С.С.Сатлыкович
Приказ № _____
от «_____» августа 2024

Рабочая программа

Кружка «Тропинка к своему «Я»

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения –
Тюлячинской средней общеобразовательной школы
Тюлячинского муниципального района Республики Татарстан
Вафиной Фании Зарифовны**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № _____ от
«_____» августа 2024г.

2024/2025 учебный год.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы кружковой работы «Тропинка к своему Я».

№	Месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Вводное занятие 2 часа							
1		07.09.23		Введение в мир психологии.	2	Что изучает психология. Зачем человеку занятия по психологии?	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
2	Я И МОЙ ВОЗРАСТ. МОИ ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ 6 часов							
1		14.09.23		Я вчера, сегодня и завтра. Как я вижу себя	2	Разыгрывание ситуации»; Упражнение «Почему нужно обращать внимание на чувства людей»; Упражнение «Копилка чувств»; Упражнение «Загадочные чувства»; Упражнение «Коллективный рисунок»; Рефлексия занятия.	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
2		21.09.23		Я и люди вокруг меня. Установление гармоничных межличностных отношений в группе сверстников.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Чувства в словах»; Рефлексия занятия.	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
3		28.09.23		Запреты на чувства. Беседа, работа в группе, практическая работа.	2	Рефлексия предыдущего занятия; Упражнение «Комплексы»; Упражнение «Составь комплекс»; Упражнение «Ты прав и ты не прав...»; Упражнение «Запреты на чувства»;	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	

						Упражнение «Определи запреты»; Упражнение «Куда уходят чувства»; Игра «Калейдоскоп чувств»; Упражнение «Педсовет»; Рефлексия занятия.		
4		Эмоциональный мир человека. 10 часов					МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
5		05.10.23		Психические состояния и их свойства	2	Упражнение «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...»;	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
		12.10.23		Напряжение	2	Рефлексия предыдущего занятия; Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы. Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние». Рефлексия занятия. «Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка». Приемы внешней регуляции состояния. «Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо». Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». "Царевна Несмеяна" «Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж».		

						«Контроль и регуляция темпа движений и речи».			
6		19.10.23		Возрастной аспект состояний : состояния подростков	2	Рефлексия предыдущего занятия; «Типичные состояния подростков». «Расшифруй состояния». «Кто что ест». «Собери свою команду». «Доведи друга». Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс».	МБОУ «Тюлячинская СОШ»		
7		09.11.23		Стресс и стрессоустойчивость	2	«Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс». Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости». «Крыша” стрессоустойчивости». «Словесная дуэль».	МБОУ «Тюлячинская СОШ»		
8		16.11.23		Настроение и активность человека	2	«Как влияет настроение на...». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники».	МБОУ «Тюлячинская СОШ»		
	Психофизиологические особенности человека и работа с информацией 10 часов								
9		23.11.23		Способы восприятия информации Способы переработки информации	2	Способы восприятия информации. Способы восприятия информации «Способы восприятия информации». «Определи свой	МБОУ «Тюлячинская СОШ»		

10	30.11.23			Темп работы с информацией	ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».		
11	07.12.23			Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено».		
12	14.12.23			Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией».			
	21.12.23			Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	«Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент». Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. «Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит». Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет»		

13		Мотивационная сфера личности 8 часов				МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
14	11.01.25		Мотив и его функции	2	Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы. Мотив и его функции. «Что такое “мотив”». «Какие бывают мотивы».	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
15	18.01.25		Борьба мотивов	2	Тренинг. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом». «Дружная пара».	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
16	25.01.25		Привычки, интересы, мечты	2	«Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». «Когда мечта мешает, когда – помогает».	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
17	01.02.25		Мотивация помощи и альтруистического поведения	2	«Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». «Педагог-альтруист». «Альтруизм». «Спаси друга».	МБОУ « Тюлячинская СОШ»	
	Раздел 4 Конфликты и пути их разрешения .4 часа					МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
18	08.02.25		«Конфликт и пути его разрешения»	2	Групповое занятие с элементами тренинга	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
19	15.02.25		«Конфликты и способы выхода из конфликтных ситуаций»	2	Основная часть. Беседа на тему «Что такое конфликт». Упражнение «Ассоциации или скажи, что чувствуешь?» Рефлексия.	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
	Профориентация 12 часов						

20		22.02.25 01.03.25		Профориентация. Хочу и умею	4	Диагностика УУД подростков.	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
21		15.03.25		Моя профессия	2	«Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист». Работа в тетради.	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
22		05.04.25		Время взрослеть	2	Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы».	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
23		12.04.25		Виртуальный мир: возможности и опасности	2	Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Яркие игры.	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
24		19.04.25		Что было до ...	2	История возникновения психологии.	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
Я - концепция и ее ключевые компоненты 10 часов								
25		26.04.25		Я - концепция	2	«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к «умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины. «Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
26		03.05.25		Самоуважение	2	«Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания". «Умственный мусор».	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	

27		10.05.25		Самоконтроль	2	«Самоконтроль может мешать». «Реши задачу». «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель).	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
28		17.05.25		Уверенность в себе	2	«На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (К. Фопель). «Стащить журнал».	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
29		19.05.25		Пол как ключевой аспект Я	2	«Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель).	МБОУ «Тюлячинская СОШ»	
Контрольный ЗУН 6 часов								
30		20.05.25		Контрольное задание	2			
31		21.05.25		Диагностика	2			
32		23.05.25		Итоговое занятие. Экскурсия на природу	2			
34		24.05.25		Экскурсия на природу.	2			
				Итого	68 часов			