город Краснодар

Автономная некоммерческая образовательная организация «Пушкинская школа»

АНОО "ПУШКИНСКАЯ ШКОЛА" Digitally signed by АНОО "ПУШКИНСКАЯ ШКОЛА"

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
АНОО «Пушкинская школа»
от 30 августа 2021 года протокол № 1
Председатель А.А.Балала

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «Эмоциональный интеллект»
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс)
основное общее образование, 5 – 8 классы
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 136 часов, 1 раз в неделю

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы
Моисеева Екатерина Сергеевна, педагог – психолог
(ФИО полностью, должность)

Программа разработана в соответствии
ФГОС Основного общего образования
(указать ФГОС)

с учетом ООП ООО АНОО «Пушкинская школа» (протокол № 1 от 01.09.2021)
(указать примерную ООП/примерную программу предмета)

с учетом УМК

«Программа Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.
Программа Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
(указать автора издательство, год издания)

1. Актуальность:

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) .Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения. Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 8 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит

находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание подростком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у обучающихся потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации. Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

2. Сроки реализации

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-8 классов, по 1 часу в неделю для каждого класса–по 34 часа в год (всего 136 часов).

3. Цели рабочей программы:

1.формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.
2.Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
3.Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.,
4.Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5.Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6.Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

4. Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.

3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

5. Планируемые результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5-6 классы

Личностные УУД:

Гражданское воспитание

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения

Формирование культуры здоровья

- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным

Популяризация научных знаний среди детей

- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- развивать рефлексию
- формировать адекватную самооценку

Духовно-нравственное воспитание

- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;

- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответ-ствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;

учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
-ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
-собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

7-8 классы

Гражданское воспитание

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения

Формирование культуры здоровья

- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Популяризация научных знаний среди детей

- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- развивать рефлексию
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- формировать адекватную самооценку

Духовно-нравственное воспитание

- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения;

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Метапредметные результаты:

-умение анализировать;

-умение работать с текстом;

-развитие воображения;

-развитие внимания и памяти.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

6. Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

7. Формы оценки результатов внеурочной деятельности

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии. Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

8. Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

10. Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

11. Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

12. Содержание курса

5 класс 34 часа

Раздел 1. Я - пятиклассник (10 часов)

Через упражнения и игры обучающиеся вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи, достижения и проясняют свои цели на время обучения в пятом классе. Формирование навыков взаимодействия с родственниками, развитие способности понимать себя и другого. Дискуссия на тему занятия. Упражнения: «Найди меня», «Настоящий друг», «Мой портрет в лучах солнца».

Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит. Обсуждение темы: «Виды настроения». Проигрывание предложенных ситуаций. Упражнения способствуют формированию учебных навыков и самораскрытию детей.

Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс.

Диагностика тревожности: методика Прихожан А.М. Снижение тревожности происходит через упражнения «Чего я боюсь?», «На ошибках учатся», «Рисуем слово».

Раздел 2. Введение в мир психологии (9 часов)

Чем занимается психология? Зачем человеку психология?

Кто Я, какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Какие роли бывают у человека? Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Мои мечты и мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Детство, как значимый период в жизни. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Как необходимо воспитывать детей.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (3 часа)

Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)

Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Каждый имеет право на собственную точку зрения.

Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и поступки.

В любом событии есть и плюсы, и минусы. В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (2 часа)

Какие трудные ситуации бывают в моей жизни, как на них реагировать, чему они могут меня научить. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.

Раздел 6. Я и ты (5 часов)

Обсуждаются проблемы подростковой дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении. Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (2 часа)

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мотивировка для позитивного само изменения. Будущее каждого находится в его руках.

Раздел 8. Итоговое занятие (1 час).

Обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей. Занятие проходит в форме ролевых игр и тренинга.

6 класс 34 часа

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (8 часов)

Я повзрослел. Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради. «Символ моего Я». «Спрячь игрушку». Осознают целостность мира и многообразие взглядов на него, определяют познавательную цель, обобщают и систематизируют разумные виды информации.

У меня появилась агрессия. «Золотые мысли». «Ассоциации». Работа со сказкой. Сказка про Рона.

Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? «Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О. Горбушина). Работа в тетради, «Моя реакция на агрессию». «Как поступить конструктивно?»

Конструктивное реагирование на агрессию. «Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей.

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. «Эпиграф занятия». «Чем недовольны родители?» «Чем недовольны подростки?» «Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться». Работа со сказкой.Сказка про Крича (М. Кирсанова)

Учимся договариваться. «Эпиграф занятия». «На приеме у психолога». «Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей. «Эпиграф занятия». «Маски».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (12 часов)

Зачем человеку нужна уверенность в себе? «Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой. Про мальчика «Неудоба». Осваивают социальные нормы поведения. Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности. Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений.

Источники уверенности в себе. «Эпиграф». «Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».

Мои способности. Я, мои успехи и неудачи. Какого человека мы называем неуверенным в себе? «Эпиграф», «Маски неуверенности», Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?». «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой. Маленькая Волна (К. Ступницкая)

Я становлюсь увереннее. «Высказывания» Работа со сказкой. Молодое дерево (К. Ступницкая)

Уверенность и самоуважение. «Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой. На дне моря (Н. Шилова)

Уверенность и уважение к другим. «Эпиграф». «За что я уважаю...» «Портрет». Работа со сказкой. «Превращение»,«Подумай».

Уверенность в себе и милосердие. «Эпиграф». «Кто нуждается в милосердии?» «Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы».

Уверенность в себе и непокорность. «Эпиграф». «Портрет». «Закончи предложение». «Корзинка непослушания». Работа со сказкой. Сказка про телефончик.

Раздел 3. Конфликты и их роль в развитии Я (6 часов)

«Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице». «Эпиграф». Работа в тетради, «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт — это хорошо или плохо?» Умеют занимать свою позицию в обществе. Выдвигают версии, работают по плану. Строят логически обоснованные рассуждения. Корректируют свое мнение под воздействием контраргументов.

Способы поведения в конфликте. «Эпиграф». «Основные стили поведения в конфликте». Работа в тетради. «Как проявляются способы поведения в конфликте?» Работа в тетради, «Конфликтные ситуации». Работа со сказкой. Сказка про цветной снег.

Конструктивное разрешение конфликтов. «Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой. Подумай обо мне.

Конфликт как возможность развития. «Эпиграф». «Станем американцами». «Конфликт как возможность». «Попробуем договориться». Работа со сказкой.Верба (И. Орлова)

«Готовность к разрешению конфликта». «Эпиграф». «В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой. Город

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека (3 часа)

«Что такое ценности?» «Эпиграф». Работа в тетради. «Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный. Формируют ответственное отношение к учению. Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания. Обобщают и систематизируют разумные виды информации. Корректируют свое мнение.

«Ценности и жизненный путь человека». «Эпиграф», «Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей», Работа со сказкой. Сказка про еловую шишечку.

«Мои ценности». «Эпиграф», «Спор ценностей».

Раздел 5. Мой внутренний мир(5 часов)

Мир эмоций. Настроение. Нарисуй свое настроение, на что оно похоже. " Я" в лучах "Солнца".

Наш темперамент. Виды темперамента. Учение Гиппократа. Классификация темпераментов по Гиппократу.

Мой характер. Что такое характер? Какое вы можете дать определение понятию “характер”? Как влияет характер человека на его отношения с окружающими? Как влияет характер на успехи в школе, жизни?
Характер дается человеку при рождении или его формируют?
Раздел 6. Итоговое занятие (1 час).

7 класс 34 часа

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (7 часов)

Эмоциональный интеллект. «Почему нужно обращать внимание на чувства людей». «Ошибка футболиста». Ведущий рассказывает ребятам историю одного футбольного матча. «Что входит в эмоциональный интеллект».
«Профессии». Ведущий по очереди называет профессии. Подросткам нужно определить, влияет ли на эффективность работы представителей перечисленных ниже профессий эмоциональный интеллект, и обосновать свое мнение. «Парк развлечений, «Олигархи». «Два подсказчика».
Закон «прорыва плотины». «Основные законы психологии эмоций». Закон «прорыва плотины», заключается в том, что чувства нельзя
удерживать бесконечно долго. Они сначала просачиваются потихоньку, и человек может их контролировать, а потом он теряет над ними контроль. «Ассоциации». "Интернет-магазин", какие эмоции, можно купить на сайтах? «Эмоции в подарок»
Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку."Чертежик"
Закон скрытности. "Ты прав, и ты прав…". "Закон скрытности", «Определи запреты». «Сонник», развитие фантазии. Игра «Мумия».

Закон обратного эффекта. «Плохое настроение». Предлагаются варианты улучшения настроения. «Забронируй путевку». На доске записывается название какой-нибудь страны или курортного региона России. За 1 минуту из букв названия нужно составить как можно

больше слов. «Человек-паук». Подростки вспоминают известного героя Человека-паука, который обладал фантастическими умениями – мог поднимать тяжелые предметы, двигаться с огромной скоростью, выпускать паутину. Далее они представляют, что встретились с Человеком-крокодилом, и придумывают, какими умениями он мог бы обладать.

Передача чувств «по наследству». «Что чувствует человек, если…». Из учеников выбирается водящий, который называет различные известные телепередачи, например, «Дом-2», «Чрезвычайное происшествие» (криминальная хроника) и т. д. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, будет чувствовать подросток или его родители при просмотре этой передачи.

«Могут ли чувства передаваться "по наследству?", обсуждение и работа в тетради. Работа с рассказом "Рассказ сына".

Взаимосвязь разума и эмоций. «И это грустно, и это весело…». «Что чувствует человек, если…». «Одежда». Внимательный наблюдатель по одежде человека может догадаться о его эмоциональном состоянии. Предлагает им пофантазировать и закончить предложения. «Интернет-магазин "Веселье"». «Найди свой стул». Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку "Портфельчик"

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (8 часов)

Как мы получаем информацию о человеке. Обучать подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими. «Понимать окружающих» Работа в тетради.

«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?».

«Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке».

Игра «Как мы друг друга понимаем».

Учимся понимать жесты и позы. «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о…».

«Жесты и позы всегда говорят о чем-то». Ведущий рассказывает о том, что позы и жесты человека всегда несут определенную информацию. В качестве примера рассматриваются жесты и позы, которые содержат неосознанное стремление укрепить свой авторитет.

«Жесты, отражающие состояние человека».

Работа в в тетради. Жесты, отражающие состояние («жесты-состояния»):

«Чемодан на отдых». Каждый подросток получает карточку, на которой написано название предмета одежды или мебели. Например: брюки, купальник, туфли, диван, холодильник и т. п. Ребята по очереди изображают водящему свои предметы.

Невербальные признаки обмана .«Определи причину». «О чем говорят жесты». Подростки вспоминают, о чем могут говорить жесты. «У кого можно списать». «Врунишка».

Понимание причин поведения людей

«Определи причину», почему подростки любят различные телепередачи,

«Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей».

«Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли». «Как не делать ошибок в понимании». Впечатление, которое мы производим

«Первое впечатление». "Что мы помним о человеке" Работа в тетради. «Новый учитель». «Где происходит действие».

Что такое наблюдательная сензитивность. Развиваем наблюдательную сензитивность. «Кто изменил позу». «Кому необходима сензитивность", «Сыщики». "Подойди к ..." «Обложка учебника».

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (5 часов)

Привлекательность человека. способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками. «Что привлекает в человеке», запись в тетради: «Виды привлекательности – физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов». «Какая

привлекательность важнее». «Качества привлекательного человека». «Кто пришел в гости». «Путаница». «Волшебное превращение».

Взаимность или обоюдная привлекательность.

«Взаимная симпатия». «Легко ли проявлять симпатию",«Действия симпатии». «На спине – на доске». «Оторви хвостик».

Дружба. Четыре модели общения

«Модели общения». Дружить, но этому можно научиться.

«Что для тебя значимо». «Дружба в социальных сетях». «Три качества».

«На приеме у психолога». «Кто больше знает».

Романтические отношения или влюблённость.

«Влюбленность и любовь». В чем разница? В каком возрасте можно любить и влюбляться? Когда это помогает, а когда – мешает? В кого можно влюбиться? «Как поступить». «На приеме у психолога» (беседа с обсуждением проблем подростков). Игра «Спички». «Узнай свои качества».

Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями (3 часа)

Взросление и отношения с родителями. Помочь подросткам улучшить взаимоотношения с родителями. «Чувство взрослости». «Взаимное понимание или непонимание». «Мешочек с животными». «Собери команду». «Взаимное доверие или недоверие». «Права и обязанности». «Конкурс разведчиков». «Меткий стрелок». «Роль родителей в жизни подростка».

Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты (4 часа)

Я-концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Содействовать расширению самосознания подростков. «Умственный мусор». «Корзина для мусора». «Общая деталь» (*К. Фопель*). «Общие руки» (*К. Фопель*).

Уверенность в себе. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания».

«Умственный мусор «Уверенность в себе и внешность».

Пол как ключевой аспект Я. Я в «бумажном зеркале». «Отражение». Я мужчина, Я - женщина.

Раздел 6. Эмоциональный мир человека (7 часов)

Психические состояния и их свойства.

" Что такое состояние", " Опиши свое состояние"

Напряжение. «Что такое напряжение». «Виды напряжения». "Две реакции на перенапряжение", "Три толстяка".

Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.

«Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка «Царевна Несмеяна». «Контроль и регуляция мышечной системы».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков. " Виды кризисных состояний", " Приемы выхода из кризисных состояний".

Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.

7. Итоговое занятие (1 час)

8 класс 34 часа

Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (5 часов)

«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*).
Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания". «Умственный мусор».
Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать».
«Реши задачу». «Письмо на руке» (*К. Фопель*). «Секрет учителя» (*К. Фопель*).
Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (*К. Фопель*). «Стащить журнал».
Пол как ключевой аспект Я «Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я…».
«Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (*К. Фопель*).
«Что изменилось».

Раздел 2. Эмоциональный мир человека (11 часов)

Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.
Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние».
«Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке».
«Вдохновение». «Угадай строчку».«Любимый цвет, любимое блюдо…».
Напряжение. «Что такое напряжение».
«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».
Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения».
«Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет:вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).
«Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание).
«Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация».
«Самовнушение».
Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение»."От чего может испортиться настроение у подростков". «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики».
Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на…». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники».
Возрастной аспект состояний: состояния подростков.
«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».
Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости». «Крыша" стрессоустойчивости».
«Словесная дуэль».

Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (8 часов)

Способы восприятия информации. Способы восприятия информации«Способы восприятия информации». «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».

Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено».
Темп работы с информацией. «Темп 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».

Раздел 4. Мотивационная сфера личности (4 часа)

Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.
Мотив и его функции. «Что такое "мотив"». «Какие бывают мотивы».
Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом».
«Дружная пара».
Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». *«Когда мечта мешает, когда – помогает».*
Мотивация помощи и альтруистического поведения. «Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». « Педагог-альтруист».«Альтруизм». «Спаси друга».

Раздел 5. Профориентация (6 часов)

Профориентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков.

Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист». Работа в тетради.

Время взрослеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы».

Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Яркие игры.

Что было до ...История возникновения психологии.

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)

Тематическое планирование курса

5 класс				
№	**Тема**	**Количество часов**	**Основные учебные действия**	**Основные направления воспитательной деятельности**
1. Я – пятиклассник		**10**		
1.1	Давайте познакомимся	1	учиться строить взаимоотношения с окружающими;	4,2,1
1.2	Что такое 5 класс?	1		
1.3	Мы и наши близкие	1		

1.4	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1	учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации; учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других; учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями; формулировать свое собственное мнение и позицию; учиться толерантному отношению к другому человеку.	
1.5	Мы и наши привычки (режим дня)	1		
1.6	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1		
1.7	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1		
1.8	Мы, наши недостатки и достоинства	1		
1.9	Мы, наши права и обязанности	1		
1.10	Мы и наш класс	1		
2. Введение в мир психологии		**9**		
2.1	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1	учиться строить взаимоотношения с окружающими; учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации; учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других; учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями; формулировать свое собственное мнение и позицию; учиться толерантному отношению к другому человеку	4,2,3
2.2	Кто я, какой я?	2		
2.3	Я могу	1		
2.4	Я нужен!	1		
2.5	Я мечтаю	1		
2.6	Я – это мои цели	1		
2.7	Я – это мое детство	1		
2.8	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1		
3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.		**3**		
3.1	Чувства бывают разные	1	учиться строить взаимоотношения с окружающими;	4,2,3
3.2	Стыдно ли бояться	1		

3.3	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации; учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;	
4. Я и мой внутренний мир		**2**		
4.1	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	учиться строить взаимоотношения с окружающими; учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации; учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;	4,2,3
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		
5. Кто в ответе за мой внутренний мир?		**2**		
5.1	Трудные ситуации могут научить меня	1	учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других; учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями; формулировать свое собственное мнение и позицию; учиться толерантному отношению к другому человеку.	4,2,3
5.2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1		
6. Я и ты		**5**		
6.1	Я и мои друзья	1	учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других; учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями; формулировать свое собственное мнение и позицию;	4,2,3
6.2	У меня есть друг	1		
6.3	Я и мои «колючки»	1		
6.4	Что такое одиночество?	1		
6.5	Я не одинок в этом мире	1		

			учиться толерантному отношению к другому человеку.	
7. Мы начинаем меняться		**2**		
7.1	Нужно ли человеку меняться?	1	учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других; учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями; формулировать свое собственное мнение и позицию; учиться толерантному отношению к другому человеку.	4,2,3
7.2	Самое важное – захотеть меняться	1		
8. Итоговое занятие		**1**		
Итого:		**34**		

6 класс				
№	**Дата**	**Количество часов**	**Основные учебные действия**	**Основные направления воспитательной деятельности**
1. Агрессия и ее роль в развитии человека 8				
1.1	Я повзрослел	1	учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других; учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;	1,2,3,4
1.2	У меня появилась агрессия	1		
1.3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2		
1.4	Конструктивное реагирование на агрессию	1		
1.5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1		

1.6	Учимся договариваться	2	формулировать свое собственное мнение и позицию; учиться толерантному отношению к другому человеку.	
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека 12				
2.1	Зачем человеку нужна уверенность в себе	1	учиться строить взаимоотношения с окружающими; учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации; учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других; учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями; формулировать свое собственное мнение и позицию; учиться толерантному отношению к другому человеку.	2,3
2.2	Источники уверенности в себе	2		
2.3	Мои способности	1		
2.4	Я, мои успехи и неудачи	1		
2.5	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2		
2.6	Я становлюсь увереннее	1		
2.7	Уверенность и самоуважение	1		
2.8	Уверенность и уважение к другим	1		
2.9	Уверенность в себе и милосердие	1		
2.10	Уверенность в себе и непокорность	1		
3. Конфликты и их роль в развитии Я 6				
3.1	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2	учиться строить взаимоотношения с окружающими; учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;	4,3,2
3.2	Способы поведения в конфликте	1		
3.3	Конструктивное разрешение конфликтов	1		

3.4	Конфликт как возможность развития	1		
3.5	Готовность к разрешению конфликта	1		
4. Ценности и их роль в жизни человека 3				
4.1	Что такое ценности?	1	уметь распознавать чувства других людей; обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни; уметь формулировать собственные проблемы	2,4
4.2	Ценности и жизненный путь	1		
4.3	Мои ценности	1		
5. Мой внутренний 5				
5.1	Мир эмоций. Настроение	2	учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе; планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности; адекватно воспринимать оценки учителей;	2,3,4
5.2	Наш темперамент	1		
5.3	Мой характер	2		
6. Итоговое занятие 1				
Итого: 34				

7 класс				
№	**Тема**	**Количество часов**	**Основные учебные действия**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Раздел 1. Эмоциональная сфера человека. 7				
1.1	Эмоциональный интеллект	1		1,3,4

1.2	Закон «прорыва плотины»	1	определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии) выдвигать версии в группе и индивидуально определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки	
1.3	Закон скрытности	1		
1.4	Закон обратного эффекта	1		
1.5	Передача чувств по наследству	1		
1.6	Взаимосвязь разума и эмоций	2		
Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека. 8				
2.1	Как мы получаем информацию о человеке.	1	излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность -самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человек	1,2,3
2.2	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1		
2.3	Невербальные признаки обмана.	1		
2.4	Понимание причин поведения людей.	1		
2.5	Впечатление, которое мы производим.	1		
2.6	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1		
2.7	Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.	2		

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба. 5				
3.1	Привлекательность человека.	1	излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку	2,3,4
3.2	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1		
3.3	Дружба. Четыре модели общения.	1		
3.4	Романтические отношения или влюблённость.	2		
Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями. 3				
4.1	Взросление и отношения с родителями	3	планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях прогнозировать последствия собственных и чужих поступков	
Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты. 4				
5.1	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	2	планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях прогнозировать последствия собственных и чужих поступков	1,2,4
5.2	Уверенность в себе.	1		
5.3	Пол как ключевой аспект Я.	1		

Раздел 6. Эмоциональный мир человека. 7				
6.1	Психические состояния и их свойства.	1	учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе; планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности; адекватно воспринимать оценки учителей;	2,4
6.2	Напряжение.	1		
6.3	Приемы внешней регуляции состояния	1		
6.4	Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.	1		
6.5	Настроение. Настроение и активность человека.	1		
6.6	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1		
6.7	Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.	1		
7. Итоговое занятие 1				
Итого: 34				

8 класс				
№	**Тема**	**Количество часов**	**Основные учебные действия**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты 5				
1.1	Я - концепция	1	излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение,	1,2,3,4
1.2	Самоуважение	1		
1.3	Самоконтроль	1		
1.4	Уверенность в себе	2		
1.5	Пол как ключевой аспект Я	1		

			достойно признавать его ошибочность	
Раздел 2. Эмоциональный мир человека. 11				
2.1	Психические состояния и их свойства	1	самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человек	1,2,3,4
2.2	Напряжение	1		
2.3	Приемы внутренней регуляции состояния	2		
2.4	Приемы саморегуляции	2		
2.5	Настроение	1		
2.6.	Настроение и активность человека	1		
2.7	Возрастной аспект состояний : состояния подростков	1		
2.8	Стресс	1		
2.9	Стресс и стрессоустойчивость	1		
Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией 8				
3.1	Способы восприятия информации	2	находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе) обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций) обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном	1,2,3,4
3.2	Способы переработки информации	1		
3.3	Темп работы с информацией	1		
3.4	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	2		
3.5	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	2		

			мире человека, их роли в жизни	
Раздел 4. Мотивационная сфера личности 4			**4**	
4.1	Мотив и его функции	1	излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность	1,2,3,4
4.2	Борьба мотивов	1		
4.3	Привычки, интересы, мечты	1		
4.4	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1		
Раздел 5. Профориентация 6				
5.1	Профориентация. Хочу и умею	1	находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций) обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни	1,2,3,4
5.2	Моя профессия	2		
5.3	Время взрослеть	1		
5.4	Виртуальный мир: возможности и опасности	1		
5.5	Что было до ...	1		
Раздел 6. Итоговое занятие 1				
Итого: 34				

Литература для педагога:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 188 .
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области "Технология". Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр "Эйдос", 1991.
19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для обучающихся:

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск,2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие/ А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина М.: Издательство «Атлант»,2004.

Интернет-ресурсы:

http://pedsovet.org/ - Всероссийский интернет-педсовет;
http://it-n.ru/ - сеть творческих учителей;

http://viki.rdf.ru/ - детские электронные презентации и клипы;
http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
http://www.ug.ru - сайт «Учительской газеты»;
http://www.kinder.ru/default.htm - Интернет для детей;
http://www.km.ru – портал компании «Кирилл и Мефодий».
http://catalog.iot.ru – каталог интернет-ресурсов по образованию;

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей _____
АНОО «Пушкинская школа»
от 30.08.2021 № 1

_____ _____
(подпись) (ФИО руководителя МО)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Кулик И.А.
(подпись) 30.08.2021 года