

Российская Федерация
Республика Хакасия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 5.**

РАССМОТРЕНО:

методическим объединением соци-
ально-психологической службы
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ № 5
Приказ № 117 от 02.09.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление: развитие личность и самореализация обучающихся

Форма организации: модульный курс «Познай себя»

Основное общее образование , 7 классы

Период реализации: 1 год

Трудоемкость программы: 34 часа

Разработана на основе:

- Положения «О рабочей программе», утвержденного приказом директора МБОУ СОШ № 5 от 13.09.2021г. № 168

Автор - составитель программы:
Акимова В.Н., педагог-психолог

г. Саяногорск 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа модульного курса внеурочной деятельности «Познай себя» (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа является модифицированной, разработана педагогом-психологом на основе методического пособия О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8)». М.: Генезис, 2012 и методического пособия С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой, Е.А. Поляковой «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками 7-8 классы» М.: Генезис, 2016 г.

Рабочая программа составлена на уровне основного общего образования по развитию личность и самореализация обучающихся направлению развития личности.

Актуальность модульного курса внеурочной деятельности «Познай себя»

Период отрочества – благоприятный период для развития многих сторон личности, например таких, как познавательная активность, любознательность. Наиболее важен в этом плане возраст 13-14 лет, который является важным периодом для развития самосознания подростка, его рефлексии, Я-концепции. Обычно в этом возрасте знакомятся с литературой по самовоспитанию, научно-популярной литературой по психологии.

Ценнейшее психологическое приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственной сознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне сознавая свои поступки, ребенок обычно еще не осознает собственных психических состояний. Напротив, для подростка, внешний, физический мир только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам.

Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток открывает целый мир новых чувств, красоту природы, звуки музыки, ощущение собственного тела. Однако за интересом к проблемам самовоспитания, желанием понять и изменить себя в этом возрасте, как правило, еще не стоят какие-либо конкретные действия или же они выполняются крайне непоследовательно и недолго.

Поэтому подростки нуждаются в специальной помощи в организации и осуществлении процесса саморазвития.

Практическая значимость программы:

Модульный курс «Познай себя» для учащихся 7 классов направлен на развитие самоисследования и самосознания подростков. Так же направлен на развитие коммуникативной культуры подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение. Практический тренинг позволит закрепить на практике полученные на занятиях знания.

Общая характеристика программы -

Обучение психологии предоставляет возможность постоянного саморазвития, в рамках которого ученик приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий по программе «Психология» учащиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в условиях современного образования. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Данная программа направлена также на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

Реализация программы рассчитана на один год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общее кол-во часов в год - 34 часа. Работа проводится в форме аудиторных (теоретических) и внеаудиторных (практических) занятий. Часы программы могут быть реализованы:

- ✓ в течение учебной недели;
- ✓ в период каникул;
- ✓ в выходные и нерабочие праздничные дни;
- ✓ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Возраст детей, которым адресована программа – 13-14 лет.

Программа учитывает особенности обучения детей среднего возраста, их психологические особенности. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Программа предусматривает итоговые занятия по каждой теме в форме дискуссий или дебатов по изучаемой теме.

Программа рассчитана на занятия в оборудованном кабинете, где имеются компьютер, мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, доступ в проводной интернет.

1. Цель и задачи программы

Цель курса «Познай себя» на уровне основного общего образования – приобщение каждого учащегося к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры человека.

Данная цель предполагает развитие психологической готовности молодого человека к полноценному и позитивному взаимодействию с миром природы, миром людей, миром культуры, его собственным внутренним миром.

Реализация цели требует решения психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребёнка:

- формирование у подростков общих представлений о психологии как науке;
- оказание учащимся помощи в открытии внутреннего мира человека;
- пробуждение интереса ребёнка к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы учащихся (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания учащихся (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувства, переживания, настроение и так далее);
- понимание чувств настроений, переживаний других людей.

2. Планируемые результаты освоения программы

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

1. Первый уровень – основная функция: познавательная. На этом уровне школьники получают базовые знания и представления о науке «Психология», познакомятся с особенностями личностного развития.

Планируемые результаты:

- Учащиеся осознают важность осознания своих эмоций и знакомятся с методами их контроля.
- Овладевают начальными понятиями, связанными с общей психологией
- Формируются представления о закономерностях психических процессов, работой головного мозга, этапами взросления
- Ученики приобретают навыки понимания внутренних психологических процессов, навыки эффективного взаимодействия со сверстниками и родителями.

2. Второй уровень – основная функция: формирование личностного отношения. На этом уровне внимание уделяется формированию позитивного личного отношения к изучению новых стратегий поведения, знакомства с непривычными сценариями, анализ работающих и не работающих (но привычных) паттернов поведения.

Планируемые результаты:

- У учащихся формируется положительный опыт межличностного взаимодействия
- Они начинают осознавать закономерности протекания психических процессов, отслеживают собственные эмоции, на
- Приобретают опыт конструктивного взаимодействия с родственниками и сверстниками, учатся решать конфликты и выстраивать гармоничные отношения.

3. Третий уровень – основная функция: деятельностная. Этот уровень предполагает активное участие учеников в общественной деятельности, направленной на укрепление психологической компетенции и зрелости

Планируемые результаты:

- Школьники получают опыт самостоятельного применения знаний об эмоциях, чувствах, привычных сценариях поведения, невербальных телесных знаках других людей
- Они учатся брать ответственность за свои свое поведение в семье и обществе, принимают участие в коллективных общественных проектах.
- Учащиеся приобретают умения организовывать а также участвовать в общественных мероприятиях, направленных на сплочение классного коллектива, взаимодействие с другими классами в школе.
- Развивается способность учеников к самостоятельному принятию решений и оценке своих поступков.

Эти три уровня обеспечивают постепенное погружение школьников в тему психологического просвещения, начиная с базовых знаний и заканчивая деятельностными навыками, необходимыми для активной социальной жизни.

Планируемые результаты формируемые и совершенствуемые УУД при реализации программы внеурочной деятельности модульного курса «Познай себя»:

Личностными результатами изучения курса являются:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли посредника;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- умение делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; умение справляться с трудными ситуациями в общении с людьми; формирование установки на бесконфликтное общение;

Метапредметным результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение высказывать свое мнение;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться с эмоциями;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- моделирование ситуаций с помощью ведущего;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное нахождение способов решения проблемы;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление анализа сложившейся игровой ситуации;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и слышать других людей;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение задавать вопросы;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение находить альтернативные способы разрешения конфликта.

Предметные результаты изучения курса «Познай себя» отражают опыт учащихся в психологической деятельности:

- формирование основ психологической культуры;
- формирование устойчивого интереса к психологии;
- умение выражать свое отношение к предмету психология.

- описание адаптивных и функциональных состояний человека и их влияние на различные виды человеческой деятельности;
- характеристика процессов эмоционального стресса и регуляции эмоциональных состояний;
- самодиагностика познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, определение своих способностей.
- обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений;
- применять знания о психических процессах и об адаптивных возможностях организма для достижения успешности в обучении и в жизни;
- владеть способами взаимодействия личности и социума; приемами саморегуляции, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний;
- владеть навыками эффективного общения, приемами самопознания и саморегуляции;
- проводить самодиагностику познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, определять свои способности;
- применять техники для развития психических процессов, позитивного мышления и регуляции эмоциональных состояний.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

- формирование адекватной самооценки;
- расширение у детей круга понимаемых эмоций
- развитие способности к самоанализу и контролю за собственные поступки;
- формирование позитивных жизненных целей и чувства ответственности за свое здоровье и состояние собственного тела;
- развитие творческого потенциала подростков;
- повышение стрессоустойчивости подростка.

Возможность промежуточной и итоговой оценки знаний Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность).

Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях, заявление собственной позиции предполагает отсутствие оглядки со стороны воспитанников на плохую оценку. В случае ответов учащихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения тестов и упражнений применение оценок нецелесообразно.

Психолог может отметить активность учащихся, оригинальность их ответов, высказать восхищение или недоумение в форме «Я-высказывания». В начале и в конце курса занятий проводится анкетирование. Результаты данного анкетирования могут служить показателем положительной или отрицательной динамики развития определенных систем самосознания.

3. Содержание модульного курса «Познай себя» внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

<i>Содержание раздела</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>	<i>Формы организации внеурочной деятельности</i>
Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (9 часов) <u>Эмоциональный интеллект.</u> «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	Познавательная деятельность. Проблемно — ценностное общение.	Беседа на основе презентации. Дискуссии и дебаты по темам. Тренинги. Психологические упражнения.

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». <u>Закон «прорыва плотины»</u>, 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 «Чертежник» <u>Закон скрытности</u>. "Ты прав, и ты прав...". "Закон скрытности", «Определи запреты». «Сонник», развитие фантазии. Игра «Мумия». <u>Закон обратного эффекта</u>. «Плохое настроение». Предлагаются варианты улучшения настроения. «Заблокируй 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. <u>Передача чувств «по наследству»</u>. «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". <u>Взаимосвязь разума и эмоций</u>. «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. «Интернетмагазин “Веселье”». «Найди свой стул». Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку "Портфельчик" Настольная игра «Эмоциональный интеллект»		
Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (9 часов) <u>Как мы получаем информацию о человеке</u>. 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». <u>Учимся понимать жесты и позы</u>. «Что чувствует че-	Познавательная деятельность. Проблемно – ценностное общение.	Беседа на основе презентации. Дискуссии и дебаты по темам. Тренинги. Психологические упражнения.

ловека, 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 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. <u>Невербальные признаки обмана.</u> «Определи причину». «О чем говорят жесты». Подростки вспоминают, о чем могут говорить жесты. «У кого можно списать». «Врунишка». <u>Понимание причин поведения людей</u> «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». <u>Что такое наблюдательная сензитивность. Развиваем наблюдательную сензитивность.</u> «Кто изменил позу». «Кому необходима сензитивность», «Сыщики». «Подойди к ...». «Обложка учебника». <u>Практическое занятие. Детективная игра: «Мафия»</u>		
Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (5 часов) <u>Привлекательность человека.</u> 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». <u>Взаимность или обоюдная привлекательность.</u> «Взаимная симпатия». «Легко ли проявлять симпатию», «Действия симпатии». «На спине – на доске». «Оторви хвостик». <u>Дружба. Четыре модели общения</u> «Модели общения». Дружить, но этому можно научиться. «Что для тебя значимо». «Дружба в социальных сетях». «Три качества». «На приеме у психолога». «Кто больше знает». <u>Романтические отношения или влюбленность.</u> «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».	Познавательная деятельность. Проблемно — ценностное общение.	Беседа на основе презентации. Дискуссии и дебаты по темам. Тренинги. Психологические упражнения.
Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями (3 часа) <u>Взросление и отношения с родителями.</u> Помочь под-	Познавательная деятельность. Проблемно — цен-	Беседа на основе презентации. Дискуссии и дебаты по темам.

росткам 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».	ностное общение.	Тренинги. Психологические упражнения.
Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты (2 часа) <u>Я-концепция. Самоуважение. Самоконтроль.</u> Содействовать расширению самосознания подростков. «Умственный мусор». «Корзина для мусора». «Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель). <u>Уверенность в себе.</u> «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания». «Умственный мусор». «Уверенность в себе и внешность».	Познавательная деятельность. Проблемно — ценностное общение.	Беседа на основе презентации. Дискуссии и дебаты по темам. Тренинги. Психологические упражнения.
Раздел 6. Эмоциональный мир человека (6 часов) <u>Психические состояния и их свойства.</u> "Что такое состояние", "Опиши свое состояние" <u>Напряжение.</u> «Что такое напряжение». «Виды напряжения». "Две реакции на перенапряжение", "Три толстяка". <u>Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.</u> «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка «Царевна Несмеяна». «Контроль и регуляция мышечной системы». <u>Возрастной аспект состояний: состояния подростков.</u> "Виды кризисных состояний", "Приемы выхода из кризисных состояний". <u>Практическое занятие: «Тренинг релаксации»</u>	Познавательная деятельность. Проблемно — ценностное общение.	Беседа на основе презентации. Дискуссии и дебаты по темам. Тренинги. Психологические упражнения.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием форм и видов контроля

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

№ п/п	Название разделов (тем) программы	Виды, формы контроля	Целевые приоритеты воспитания в соответствии с ресурсами курса	Кол-во часов
1	Раздел 1. Эмоциональная сфера человека	Настольная игра «Эмоциональный интеллект»	Формирование осознания безусловной ценности других людей, ценности человеческой жизни, толерантного отношения к людям и окружающему миру, внутреннего и внешнего неприятия действий и влияний, представляющих угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью, духовной безопасности личности, умения им противодействовать; Социально-педагогическая поддержка готовности и способности к духовному развитию , самооценке, пониманию смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению, развитию совести, способности давать нравственную самооценку поступкам; Воспитание семейной культуры: осознание безусловной ценности семьи как первоосновы принадлежности к Отече-	9
2	Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека	Детективная игра: «Мафия»		9
3	Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба	Дискуссия, дебаты.		5
4	Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями	Дискуссия, дебаты.		3
5	Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты	Творческое задание «Так я вижу себя»		2
6	Раздел 6. Эмоциональный мир человека	Практическое занятие: «Тренинг релаксации»		6

			ству; понимание и поддержание таких нравственных устоев семьи, как любовь, взаимопомощь, уважение к родителям, забота о младших и старших, ответственность за другого человека; В воспитании обучающихся подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.	
Всего				34

5. Перечень учебников, литературы и материалов

Используемые для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Кривцова С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (7-8 классы) - Генезис, 2012
2. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V- VI классы). – М.: Издательство «Ось-89», 2001
3. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003
4. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003
5. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос», 2001
6. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998
7. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 класс). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010

Рекомендуемые для детей и родителей:

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. Домашенко 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;

6. Календарное планирование курса «Познай себя» на учебный год (Приложение)

Календарное планирование модульного курса «Познай себя» на 2024-2025 учебный год

№ занятия	Дата проведения		Наименование тем программы	Количество часов	Форма проведения		
	План	Факт			Аудиторных	Внеаудиторных	с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
			Раздел 1. «Эмоциональная сфера человека»				
1.1	09.09		Эмоциональный интеллект	1	0.5	0.5	
1.2	16.09		Закон «прорыва платины»	1	0.5	0.5	
1.3	23.09		Закон скрытости	1	0.5	0.5	
1.4	30.09		Закон обратного эффекта	1	0.5	0.5	
1.5	07.10		Передача чувств по наследству	1	0.5	0.5	
1.6	14.10 21.10		Взаимосвязь разума и эмоций	2	1	1	
1.7	28.10		Настольная игра «Эмоциональный интеллект»	2		2	
Раздел 2. «Социальное восприятие: как узнать другого человека»							
2.1	04.11		Как мы получаем информацию о человеке	1	0.5	0.5	
2.2	11.11		Учимся понимать жесты и позы. Жесты	1	0.5	0.5	
2.3	18.11		Невербальные признаки обмана	1	0.5	0.5	
2.4	25.11		Понимание причин поведения людей	1	0.5	0.5	
2.5	02.12		Впечатление, которое мы производим Из чего складывается первое впечатление о человеке	1	0.5	0.5	
2.6	09.12		Что такое наблюдательная синзетивность? Развиваем наблюдательную сензитивность	2	1	1	

2.7	16.12		Практическое занятие. Детективная игра: «Мафия»	2		2	
Раздел 3. «Межличностная привлекательность: любовь и дружба»							
3.1	23.12		Привлекательность человека	1			
3.2	06.01		Взаимность или обоюдная привлекательность	1			
3.3	13.01		Дружба. Четыре модели общения	1			
3.4	20.01 27.01		Романтические отношения или влюбленность	2			
Раздел 4. «Взросление и изменение отношений с родителями»							
4.1	03.02 10.02 17.02		Взросление и отношения с родителями	3			
Раздел 5. «Я-концепция и ее ключевые компоненты»							
5.1	03.03		Я- концепция. Самоуважение. Самоконтроль	1			
5.2	17.03		Уверенность в себе.	1			
Раздел 6. «Эмоциональный мир человека»							
6.1	07.04		Психологические состояния и их свойства	1			
6.2	14.04		Напряжение	1			
6.3	21.04		Приемы внешней регуляции состояния	1			
6.4	28.04		Настроение. Настроение и активность человека	1			
6.5	05.05		Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1			
6.5	19.05		Практическое занятие: «Тренинг релаксации»	1			
Итого:				34 ч.			