


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20 г. Минеральные Воды
детский технопарк «Кванториум»»



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 20 г.

Минеральные Воды

 Н. М. Дегтярева

приказ № 104/1-О от 30.08.2024

**Рабочая программа учебного курса
«Познай себя»
по внеурочной деятельности**

Направленность: социально-гуманитарное

Общий объем программы: 68 часа

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: стартовый

Пояснительная записка

Подростковый возраст является одним из самых спорных и непростых периодов взросления человека. Современные психологи отмечают, что сейчас границы подросткового возраста достаточно размыты и имеют довольно высокую верхнюю границу. Многие ученые приходят к мнению, что поздний подростковый период может длиться до 24 лет, именно к этому возрасту у людей формируется устойчивая эмоциональная зрелость, суждения и самооценка. И чем раньше человек начнет приходить к осознанному взаимодействию с социумом и самим собой, тем проще ему будет выстраивать эффективное взаимодействие в дальнейшем.

Современная среда перегружена технологиями, а так же процессами, в которых подросток принимает участие каждый день. С одной стороны это повышает продуктивность подростков, с другой закрывает его от общества и увеличивает нагрузку на нервную систему. Таким образом, возрастает необходимость регулирования их ментального здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа «Познай себя» (далее – программа) относится к программам социально-гуманитарной направленности, предусматривает формирование у учащихся навыка самоанализа, рефлексии, а также понимания основных коммуникативных процессов и аспектов личности. Ее ключевая идея – дать подросткам пространство для углубления знаний о себе и обществе, в котором они находятся. Таким образом, данная программа является неким помощником в становлении мировоззрения учащихся.

На занятиях учащиеся получают знания не только в области теоретических основ психологии, но также смогут интерактивно взаимодействовать друг с другом, выполняя практические задания, пройдут ряд тестов на самопознание и ответят на интересующие их вопросы в ходе групповой работы. Специальной подготовки или знаний по данной программе не требуется.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28 февраля 2023 года);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжение правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года»;

Актуальность программы подтверждена тем, что самопознание и овладение навыками гармоничного межличностного общения являются важнейшими условиями личностного развития подростков. Эти обстоятельства обуславливают актуальность и педагогическую целесообразность данной программы.

Содержание программы имеет «Стартовый уровень» сложности, так как используемые в ней материалы, предполагают минимальный уровень затрат для освоения содержания программы.

Отличительной особенностью программы является то, что занятия проходят не в лекционной форме, не в форме традиционного урока, а в форме игры и тренинга, что создает наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У детей имеется возможность в игровой форме отработать полученные навыки.

Программа предполагает дискуссии, сюжетно – ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений и игр, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Данная программа ориентирована на групповую форму работы. Занятия проводятся в группе до 10 человек или в малой группе от 3 до 5 человек. Возраст детей: 10 - 12 лет. Программа рассчитана на годичный курс обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут каждое.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для самопознания личности, расширение и углубление знаний обучающихся о психической деятельности человека.

Задачи программы:

Предметные:

-формирование базовых понятий из области психологии общения, эмоций, психологии познавательных процессов

Метапредметные:

Коммуникативные:

-развитие навыков эффективного общения;

-развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;

-развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях,

Познавательные

-развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, воображения, речи)

Регулятивные

-учить ставить учебные задачи,

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,

-осуществлять контроль по результату

Личностные

-формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-обеспечение духовно – нравственного, гражданско – патриотического воспитания;

-профессиональная ориентация учащихся;

-социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;

Содержание программы

Вводное занятие. Мини лекция «Психология – знакомая незнакомка» -1 час. *Создание положительного эмоционального климата. Формирование представления о предстоящих занятиях.*

Тема 1. Формирование коллектива - 11 часов

Групповое занятие «Вместе мы – сила». *Развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими* (игры на снятие барьеров и сближение).

Групповое занятие с элементами тренинга «Общение без проблем» *Развитие навыков общения* (игры и упражнения на развитие навыков общения).

Беседа «Сплочение и доверие». *Формирование сплочения и доверия в группе* (мини-беседа на тему доверия; освоение пространства посредством игровых форм).

Психологическая игра «Спасти и выжить» *Раскрытие и активация творческого потенциала группы, личностного потенциала каждого члена группы. Формирование слаженных действий в команде* (беседа «Долго ли ты можешь находиться в одиночестве»; психогимнастические игры; ролевая игра).

Групповое занятие «Общение и умение слушать». *Знакомство с теоретическими аспектами эффективного общения* (беседа, игры и мини-лекция; диагностика готовности слушать собеседника).

Групповое занятие с элементами тренинга «Конфликты и причины их возникновения» *Понятие конфликта. Причины конфликтов. Тренировка умения решать спорные вопросы* (игровое моделирование конфликтных ситуаций).

Групповое занятие с элементами тренинга «Общение без слов» *Развитие навыков невербальной коммуникации* (игровые упражнения направленные на формирование жестикюляции и мимики; формирование навыков самоконтроля за невербальными проявлениями: жестами, мимикой позой при разговоре).

Беседа «Мои друзья». *Актуализация и обогащение опыта, связанного с дружескими отношениями* (упражнение «Качества друга»).

Групповое занятие с игровыми элементами «Я – часть коллектива» *Формирование сплоченности* (упражнение «Растопи круг», «Карусель»).

Диагностика «Социометрический опрос» *Определение социометрического статуса* (методика «Социометрия»).

Коллективная работа «Портрет нашей группы» *Закрепление результатов, достигнутых в ходе проведенных занятий. Создание группового коллажа коллектива.*

Тема 2. Формируем нравственную и психологическую культуру - 10 часов

Урок –рассуждение «Этические задачки». *Изучить нравственные суждения школьников их умение оценивать поступки людей в соответствии с нравственными нормами общества (задачи «Стеклянный человечек», «Звезды»).*

Диагностика нравственной мотивации. *Выявить правильность суждений обучающихся о добре и зле.*

Беседа «Равнодушие и доброта». *Способствовать воспитанию у детей доброты и отзывчивости.*

Групповое занятие с игровыми элементами «Наши домашние животные» *Способствовать привитию чувства добра и ответственности по отношению к животным. Выставка рисунков «Мой любимец»*

Психологический час общения «Наша семья». *Показать значение семьи в жизни каждого человека, способствовать укреплению уважения к членам семьи. Изготовление открыток маме и бабушке*

Урок –дискуссия «Будем толерантными ко всему живому на земле». *Развивать чувство сопереживания, учить быть терпимыми друг к другу. (упражнения направленные на развитие толерантности).*

Урок нравственности «Как победить лень». *Рассказать об отрицательном влиянии лени на человека, побудить у детей желание бороться с ней (работа со сказкой «Как Хома зарядкой занимался»).*

Беседа «Совесть». *Способствовать воспитанию у детей совести (чтение рассказа «Первая клубника»).*

Беседа «Умей уважать других». *Развивать уважительное отношение обучающихся друг к другу.*

Мини-проект «Мой самый хороший поступок». *Мотивировать детей на совершение хороших поступков. Защита мини-проекта «Мой самый хороший поступок».*

Тема 3. «Дороги, которые мы выбираем» - 4 часа

Беседа «Кем я мечтаю стать». *Создание условий для выбора будущей профессии.*

Игра «В мире профессий». *Знакомство обучающихся с многообразием профессий в игровой форме.*

Беседа «Мои родители работают...». *Развитие интереса к различным видам трудовой деятельности.*

Урок – повторение «Я через 10 лет». Развитие представлений о себе в будущем. Сочинение «Я через 10 лет».

Тема 4. «Наш внутренний мир» (психология личности) -5 часов.

Беседа «О темпераменте». Познакомиться с понятием «темперамент», познакомиться с типами темперамента, выявить свой тип темперамента (диагностика типа темперамента).

Групповое занятие «Характер человека». Расширить знания о психологии человека, мотивирование школьников к использованию психологических знаний в собственной жизни (презентация «Характер человека»).

Мини- лекция «О самооценке» Познакомить детей с понятием «самооценка».

Беседа «О душе» Способствовать рефлексии над собственным внутренним миром, выявить общий уровень развития психологической культуры личности. Выставка рисунков «О чем я мечтаю».

Тема 5. Психология познавательных процессов – 13 часов

Игровой тренинг «Активизация познавательной деятельности человека» Создание условий для развития познавательной деятельности обучающихся, дать понятие о познавательных процессах личности.

Диагностика внимания. Познакомить обучающихся с понятием «внимание», выявить уровень развития продуктивности и устойчивости внимания, распределения, объема (методики: «Определение продуктивности и устойчивости внимания», «оценка распределения внимания», «Определение объема внимания»).

Развивающее групповое занятие «Внимание». Развитие произвольного внимания, его объема и концентрации (игры и упражнения на развитие внимания).

Диагностика памяти. Определение особенностей памяти обучающихся (методики: «Оценка слуховой памяти», «Оценка зрительной памяти»).

Развивающее групповое занятие «Память». Развитие различных видов памяти: зрительной, слуховой, образной (игры и упражнения на развитие памяти: «Запомни движения», «Я положил в мешок» и т. д.).

Развивающее групповое занятие «Ощущение и восприятие». Познакомить обучающихся с работой органов чувств, развитие восприятия формы, величины, цвета, тренировка скорости и точности восприятия (игры и упражнения на развитие восприятия: «Измеряем на глазок», «Делим на части», «Выложи фигуры», «Волшебная палитра» и т. д.).

Развивающее групповое занятие «Воображение». Развитие воображения и творческих способностей (упражнения на развитие воображения: «Царство клякс», «Путешествие по волшебному городу», «Удивительный квадрат»)

Развивающее групповое занятие «Мышление». Развитие вербально-понятийного мышления. Развитие мыслительных операций анализа и синтеза. Развитие внутреннего плана действия (упражнение «Озорные буквы в пословицах», задачи «Этажи»).

Развивающее групповое занятие «Мышление». Развитие способности мыслить последовательно, рассуждать. Тренировка распределения и избирательности внимания. Развитие мыслительных операций анализа и синтеза (упражнение «Кто это, что это?», «Муха»).

Развивающее групповое занятие «Творческое мышление». Подкрепление и развитие основных качеств, которыми характеризуется творческое мышление (беглость, гибкость, оригинальность) (упражнения «Логические задачки», «Невероятная ситуация»).

Групповое и развивающее занятие «Способы развития познавательной сферы» Повторение и обобщение способов и приемов развития памяти, внимания, мышления. (упражнения и игры).

Проект «Это все – Я» Представить в виде проекта результаты диагностики познавательной сферы личности. Защита проекта

Тема 6. «Какой я человек» - 9 часов

Дискуссия «Человек – это звучит гордо!» рассказать об индивидуальности и уникальности каждого человека (упражнение «10 Я»).

Беседа «Знаете ли вы свою внешность» рассказать детям о хронологическом, биологическом, психологическом, социальном и духовном возрасте (тест «Какой я на самом деле»).

Мини –лекция «Справка о половых различиях» раскрыть особенности физиологического, психического развития девочек и мальчиков (измерить рост и вес и сравнить их со средними показателями).

Релаксация «Как нравиться себе» учить обучающихся, ценить себя, и окружающих, превращать недостатки в достоинства.

Беседа «Каков я на самом деле?» способствовать самоанализу обучающихся, развивать дальнейшее самораскрытие (анализ притчи «Ворона и дракон» Носсарата Пезешкеяна)

Игра – релаксация «Моя индивидуальность» способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процесса самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности (релаксация «Здравствуй, Я, мой любимый»).

Ролевая игра «Уверенное и неуверенное поведение» *учить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения.*

Групповое занятие «Я многое могу!» *поиск и актуализация внутренних ресурсов (работа с притчей).*

Создание мини-спектакля «мой дневник» *создание в коллективе атмосферы доверия и открытости, развивать способность высказывать свою точку зрения (оформление личного дневника).*

Тема 7. «В мире чувств и эмоций» -15 часов

Занятие с игровыми элементами «Наши эмоции и чувства» *раскрытие понятий «эмоции и чувства», роль эмоций и чувств в общении (презентация «Мои эмоции»; упражнения на демонстрацию эмоций и чувств в различных моделях общения)*

Групповое занятие «Проявление эмоций и чувств» *формирование внимательности к чувствам и эмоциям собеседника (обучение технике саморегуляции).*

Групповое занятие «Управляй своим настроением» *выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное.*

Беседа «Страх. Чего бояться люди» *выяснить какие страхи есть у детей (тест Филлипса)*

Коррекция страхов (изготовление масок).

Групповое занятие с элементами арт-терапии «Мандала» *снятие эмоционального напряжения (работа с мандалами).*

Групповое занятие «Автопортрет» *выявить экстравертов – интровертов, самооценку, эмоциональную восприимчивость, напряженность (диагностика на выявление экстравертов – интровертов, самооценку, эмоциональную восприимчивость, напряженность).*

Групповое занятие «Что такое эмпатия» *формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих (мимические этюды).*

Беседа «Почему люди проявляют агрессию» *предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения детей (упражнение «Незаконченное предложение»).*

Групповое занятие с элементами тренинга «Противостоять агрессии»

Беседа «Гнев» *проанализировать с какими, чувствами он дружит; учить в приемлемой форме выплескивать накопившийся гнев у агрессивного ребенка.*

«Почта доверия» учить детей откровенно говорить самим с собой (письмо себе).

Групповое занятие с элементами арт-терапии «Мое защищенное место» активизация ресурсов психики, формирование ощущения защищённости в этом мире (рисунок «Мое защищенное место»).

Беседа «Радость» формирование положительных эмоций (упражнение «Незаконченное предложение»).

Релаксация «Найди свою звезду» Творческая работа «Звездное небо»

Итоговое занятие обобщение знаний обучающихся о психической деятельности человека. Творческая работа «Надпись на майке»

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Дата	Тема занятия	Цель занятия	Практическая часть	Творческая часть
1.	1		Вводное занятие. Мини-лекция «Психология – знакомая незнакомка»	Создание положительного эмоционального климата. Формирование представления о предстоящих занятиях.		Нарисую я себя
Формирование коллектива -11 часов						
2.	1		Групповое занятие «Вместе мы – сила»	Развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими.	Игры на снятие барьеров и сближение	
	1		Групповое занятие с элементами тренинга «Общение без проблем»	Развитие навыков общения	Игры и упражнения на развитие навыков общения	
3.	1		Беседа «Сплочение и доверие»	Формирование сплочения и доверия в группе	Мини-беседа на тему доверия. Освоение пространства посредством игровых форм.	
4.	1		Психологическая игра «Спасись и выжить»	Раскрытие и активация творческого потенциала группы, личностного потенциала каждого члена группы.	Беседа «Долго ли ты можешь находиться в одиночестве» Психогимнастические игры. Ролевая игра.	

				Формирование слаженных действий в команде.		
5.	1		Групповое занятие «Общение и умение слушать»	Знакомство с теоретическими аспектами эффективного общения.	Беседа, игры и мини-лекция. Диагностика готовности слушать собеседника.	Слуховой анализ: прослушивание классической музыки, зарисовка услышанного
7.	1		Групповое занятие с элементами тренинга «Конфликты и причины их возникновения»	Понятие конфликта. Причины конфликтов. Тренировка умения решать спорные вопросы	Игровое моделирование конфликтных ситуаций	
3.	1		Групповое занятие с элементами тренинга «Общение без слов»	Развитие навыков невербальной коммуникации	Игровые упражнения направленные на формирование жестикуляции и мимики. Формирование навыков самоконтроля за невербальными проявлениями: жестами, мимикой позой при разговоре.	
9.	1		Беседа «Мои друзья»	Актуализация и обогащение опыта, связанного с дружескими отношениями»	Упр. «Качества друга»	Рисунок: мои глаза так видят друга
10.	1		Групповое занятие с игровыми элементами «Я – часть коллектива»	Формирование сплоченности	Упр. «Растопи круг», «Карусель»	Рисунок: мои глаза так видят наш коллектив
11.	1		Диагностика «Социометрический опрос»	Определение социометрического статуса	Методика «Социометрия»	

12.	1	Коллективная работа «Портрет нашей группы»	Закрепление результатов, достигнутых в ходе проведенных занятий		Создание группового коллажа коллектива
-----	---	--	---	--	--

Тема 2. Формируем нравственную и психологическую культуру -10 часов

13.	1	Урок – рассуждение «Этические задачки»	Изучить нравственные суждения школьников их умение оценивать поступки людей в соответствии с нравственными нормами общества	Задачи «Стекланный человечек», «Звезды»	
14.	1	Диагностика нравственной мотивации	Выявить правильность суждений обучающихся о добре и зле.	«Отношение к жизненным ценностям»	
15.	1	Беседа «Равнодушие и доброта»	Способствовать воспитанию у детей доброты и отзывчивости		Аппликация: моя улыбка на лице
16.	1	Групповое занятие с игровыми элементами «Наши домашние животные»	Способствовать привитию чувства добра и ответственности по отношению к животным.		Выставка рисунков «Мой любимец»
17.	1	Психологический час общения «Наша семья»	Показать значение семьи в жизни каждого человека, способствовать укреплению уважения к членам семьи.		Изготовление открыток маме и бабушке

18.	1		Урок – дискуссия «Будем толерантными ко всему живому на земле»	Развивать чувство сопереживания, учить быть терпимыми друг к другу,	Упр. направленные на развитие толерантности	
19.	1		Урок нравственности «Как победить лень»	Рассказать об отрицательном влиянии лени на человека, побудить у детей желание бороться с ней.	Работа со сказкой «Как Хома зарядкой занимался»	
20.	1		Беседа «Совесть»	Способствовать воспитанию у детей совести.	Чтение рассказа «Первая клубника»	
21.	1		Беседа «Умей уважать других»	Развивать уважительное отношение обучающихся друг к другу		Рисунок: моя радость на лице
22.	1		Мини-проект «Мой самый хороший поступок»	Мотивировать детей на совершение хороших поступков		Защита мини-проекта «мой самый хороший поступок»

Тема 3 «Дороги, которые мы выбираем» - 4 часа

23.	1		Беседа «Кем я мечтаю стать»	Создание условий для выбора будущей профессии		
24.	1.		Игра «В мире профессий»	Знакомство обучающихся с многообразием профессий в игровой форме.		
25.	1		Беседа «Мои родители работают...»	Развитие интереса к различным видам трудовой деятельности.		

26.	1.		Урок – рассуждение «Я через 10 лет»	Развитие представлений о себе в будущем.		Сочинение «Я через 10 лет»
-----	----	--	---	--	--	----------------------------------

Тема 4. «Наш внутренний мир» (психология личности) -4 часа.

27.	1		Беседа «О темпераменте»	Познакомиться с понятием «темперамент», познакомиться с типами темперамента, выявить свой тип темперамента.	Диагностика типа темперамента	
28.	1		Групповое занятие «Характер человека»	Расширить знания о психологии человека, мотивирование школьников к использованию психологических знаний в собственной жизни.	Презентация «Характер человека»	Мини презентация, «какой я»
29.	1		Мини- лекция «О самооценке»	Познакомить детей с понятием «самооценка».	Рисунок: Я и мои чувства	
30.	1		Беседа «О душе»	Способствовать рефлексии над собственным внутренним миром, выявить общий уровень развития психологической культуры личности.		Выставка рисунков «О чем я мечтаю»

Тема 5. Психология познавательных процессов -13

31.	1		Игровой тренинг «Активизация познавательной деятельности человека»	Создание условий для развития познавательной деятельности обучающихся, дать понятие о познавательных процессах личности.	Аппликация : «Я и мой помощник мозг»	
32.	1		Диагностика внимания	Познакомить обучающихся с понятием «внимания», выявить уровень развития продуктивности и устойчивости внимания, распределения, объема.	Методики: «Определение продуктивности и устойчивости внимания», «оценка распределения внимания», «Определение объема внимания».	
33.	1		Развивающее групповое занятие «Внимание»	Развитие произвольного внимания, его объема и концентрации.	Игры и упражнения на развитие внимания	
34	1		Диагностика памяти	Определение особенностей памяти обучающихся	Методики: «Оценка слуховой памяти», «Оценка зрительной памяти».	
35	1		Развивающее групповое занятие «Память»	Развитие различных видов памяти: зрительной, слуховой, образной.	Игры и упражнения на развитие памяти: «Запомни движения», «Я положил в мешок» и т. д.	

36	1	Развивающее групповое занятие «Ощущение и восприятие»	Познакомить обучающихся с работой органов чувств, развитие восприятия формы, величины, цвета, тренировка скорости и точности восприятия	Игры и упражнения на развитие восприятия: «Измеряем на глазок», «Делим на части», «Выложи фигуры», «Волшебная палитра» и т. д.	Мини презентация «Строение глаза»
37	1	Развивающее групповое занятие «Воображение»	Развитие воображения и творческих способностей	Упражнения на развитие воображения: «Царство клякс», «Путешествие по волшебному городу», «Удивительный квадрат» и т. д.	Рисунок: я и мое воображение «Несуществующее животное»
38	1	Развивающее групповое занятие «Мышление»	Развитие вербально-понятийного мышления. Развитие мыслительных операций анализа и синтеза. Развитие внутреннего плана действия.	Упр. «Озорные буквы в пословицах», задачи «Этажи»	Мини презентация «Мозг человека»

39	1	Развивающее групповое занятие «Мышление»	Развитие способности мыслить последовательно, рассуждать. Тренировка распределения и избирательности внимания. Развитие мыслительных операций анализа и синтеза.	Упр. «Кто это, что это?»	«Мир под микроскопом» Рассмотрение листа фиалки (анализ)
39	10	Развивающее групповое занятие «Творческое мышление»	Подкрепление и развитие основных качеств, которыми характеризуется творческое мышление (беглость, гибкость, оригинальность).	Упр. «Логическое задачки», «Невероятная ситуация»	
39	11	Развивающее групповое занятие «Способы развития познавательной сферы»	Повторение и обобщение способов и приемов развития памяти, внимания, мышления.	Упражнения и игры.	Собери макет строения человека
42	1	Развивающее групповое занятие «Способы развития познавательной сферы»	Повторение и обобщение способов и приемов развития памяти, внимания, мышления.	Учим скороговорки. Упр. «Дополни сочетания угадав недостающие слова»	
43	1.	Проект «Это все – Я»	Представить в виде проекта результаты диагностики познавательной		Защита проекта

			сферы личности.		
--	--	--	-----------------	--	--

Тема 6. «Какой я человек» - 9 часов

13 14	1.	Дискуссия «Человек – это звучит гордо!»	Рассказать об индивидуальности и уникальности каждого человека.	Упр. «10 Я»	
15	1	Беседа «Знаете ли вы свою внешность»	Рассказать детям о хронологическом, биологическом, психологическом, социальном и духовном возрасте.	Тест «Какой я на самом деле»	
16 15	1	«Справка о половых различиях»	Раскрыть особенности физиологического, психического развития девочек и мальчиков.	Измерить рост и вес и сравнить их со средними показателями	
17 16	1	Релаксация «Как нравиться себе»	Учить обучающихся ценить себя и окружающих, превращать недостатки в достоинства.		
18 17	1	Беседа «Каков я на самом деле?»	Способствовать самоанализу обучающихся, развивать дальнейшее самораскрытие	Анализ притчи «Ворона и дракон» (Носсарата Пезешкеяна)	

19.	1		Игра – релаксация «Моя индивидуальность»	Способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процесса самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности.	Релаксация «Здравствуй, Я, мой любимый.	
19.	1		Ролевая игра «Уверенное и неуверенное поведение»	Учить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения.		
51.	1		Групповое занятие «Я многое могу!»	Поиск и актуализация внутренних ресурсов.	Работа с притчей	
52.	1		Занятие «Дневник»	Создание в коллективе атмосферы доверия и открытости, развивать способность высказывать свою точку зрения.		Оформление личного дневника

Тема 7. «В мире чувств и эмоций» -16 часов

53.	1.		Занятие с игровыми элементами «Наши эмоции и чувства»	Понятие эмоций и чувств. Роль эмоций и чувств в общении.	Презентация «Мои эмоции». Упражнения на демонстрацию эмоций и чувств в различных моделях общения.	
-----	----	--	---	--	---	--

54.		Групповое занятие «Проявление эмоций и чувств»	Понятие эмпатии. Формирование внимательности к чувствам и эмоциям собеседника.	Обучение технике саморегуляции.	Рисунок: «Я и мои эмоции»
55.	1	Групповое занятие «Управляй своим настроением»	Выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное		
56	1	Беседа «Страх. Чего бояться люди»	Выяснить какие страхи есть у детей.	Рисунок «Чего я боюсь»	
57.	1	Групповое занятие с элементами арт-терапии «Рисуем маски»	Коррекция страхов		Изготовление масок
58	1	Групповое занятие с элементами арт-терапии «Мандала»	Снятие эмоционального напряжения	Работа с мандалами	
59	1	Групповое занятие «Автопортрет»	Выявить экстравертов – интровертов, самооценку, эмоциональную восприимчивость, напряженность.		Творческая работа: Аппликация из геометрических фигур.
50.	1	Групповое занятие «Что такое эмпатия»	Формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих;	Мимические этюды	

51.	1		Беседа «Почему люди проявляют агрессию»	Предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения детей.	Упр. «Незаконченное предложение»	
52.	1		Групповое занятие с элементами тренинга «Противостоять агрессии»	Обучение "ненаправленным" способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия		
53	1		Беседа «Гнев. С какими чувствами он дружит»	Учить в приемлемой форме выплескивать накопившийся у агрессивного ребенка гнев.		Рисунок «Мой гнев на моем лице»
54	1		«Почта доверия»	Учить детей откровенно говорить самим с собой	Письмо себе	

55	1		Групповое занятие с элементами арт-терапии «Мое защищенное место»	Активизация ресурсов психики, формирование ощущения защищенности в этом мире.	Рисунок «Мое защищенное место»	
56	1		Беседа «Радость»	Формирование положительных эмоций	Упр. «Незаконченное предложение»	Рисунок: моя радость на моем лице
57	1		Релаксация «Найди свою звезду»			Творческая работа «Звездное небо»
58	1		Итоговое занятие	Обобщение знаний обучающихся о психической деятельности человека		Творческая работа «Надпись на майке»
Всего 68 часов						

Планируемые результаты

Предметные результаты

- овладение школьником элементарной психологической культурой, которая является необходимой частью общей культуры и обеспечивает ребёнку полноправное вступление в самостоятельную жизнь
- формирование у школьников общих представлений о психологии как науке;
- осознание учащимися собственного внутреннего мира;
- пробуждение интереса ребёнка к другим людям и к себе;
- развитие интеллектуальной сферы (способностей, познавательной направленности)
- развитие самосознания;
- выявления своих способностей и профессиональных интересов;
- развитие эмоциональной сферы, понимания чувств, переживаний других людей.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности

семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- развитие умения принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; осуществлять сравнение, классификацию, строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Информационные и методические условия

В образовательной программе применяются следующие формы работы:

1. Психологические игры и упражнения
2. Различные методы тренинга
3. Групповые дискуссии, беседы.
4. Информационные блоки.
5. Психологические тесты.
6. Элементы арт-терапии.
7. Элементы сказкотерапии.
8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

Материально-технические условия

1	Рабочие тетради и шариковые ручки для записей;
2	Наборы канцелярских принадлежностей (карандаши, краски, кисти, ватман, цветная бумага, ножницы и т.д.);
3	Бланки опросников, индивидуальные бланки для выполнения упражнений, карточки с заданиями, бланке текстов, текст для релаксации)
4	Флипчарт
5	Листы для флипчарта
6	Листы А4
7	МФУ тип 1
8	Ноутбук
9	Колонки
10	Микроскоп
11	Мультимедийная система

Литература

Список использованной литература

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
3. Вахрушина В.С. развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. Барсукова, О.В. Психология личности: определения, схемы, таблицы / О.В. Барсукова, Т.В. Павлова, Ю.А. Тушнова. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 240с.
5. Лютова К. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб. Издательство «Речь», 2005 год.
6. Магомедова Т. И., Канищева Л. Н. Формирование здорового образа жизни. 5-11 классы. – Волгоград «Учитель» 2007.
7. Немов Р. С. Психология. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001 год
8. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006.
9. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
10. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
11. Петрамовская Л. В. Что делать если. Москва: Астель, 2012.
12. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.

Литература для детей

1. Наталия Кедрова «Азбука эмоций»
2. Владислав Яровицкий «Мой первый учебник по психологии: Книга для подростка»
3. Светлана Ермакова, Леонид Жаров «Как жить когда тебе двенадцать?»
4. Эндрю Мэтьюз «Прорвемся! Как справиться с проблемами»
5. Еланская А. «Секреты твоего успеха. Этикет и искусство общения: энциклопедия»
6. Лео Борманс «Книга про счастье»